INTROSPECTIV
DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluţia începe de la cunoaşterea de sine. Prin lectură, pornim într-o călătorie înspre sine, pentru ca apoi să găsim starea de împăcare şi echilibrul interior. *Introspectiv îşi* propune să ofere cititorului cărţi-reper din domeniile spiritualităţii, psihologiei şi dezvoltării personale.

El câștigă, ea câștigă

Arta negocierii în cuplu
Willard F. Harley, Jr.
Traducere din limba engleză de COSMIN NEDELCU

LITERA
Bucureşti
2019

He Wins, *She Wins*
Learning the Art of Marital Negotiation Willard F. Harley, Jr.

Copyright © 22013 Willard F. Harley, Jr.

Ediţie publicată pentru prima dată în limba engleză de Revell, o divizie a Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A. Toate drepturile rezervate.

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, Bucureşti, România tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

El câştigă, ea câştigă. *Arta negocierii în cuplu* Willard F. Harley, Jr.

Copyright © 22019 Grup Media Litera pentru versiunea în limba română Toate drepturile rezervate.

Editor: Vidraşcu şi fiii Redactor: Ramona Ciortescu Corector: Sabrina Florescu Copertă: Affectif Tehnoredactare: Ana Vârtosu Prepress: Mihai Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HARLEY, WILLARD F. JR.
El câştigă, ea câştigă. Arta negocierii în cuplu / Willard F. Harley Jr.; trad. din lb. engleză de Cosmin Nedelcu.
— Bucureşti: Litera, 2019
ISBN 978 – 606 – 33 – 3406 – 1
I. Nedelcu, Cosmin (trad.)
159.9

CUPRINS

Introducere 7
Partea I
ARTA NEGOCIERII CONJUGALE
1. Identificarea problemei 13
2. Bărbaţii şi femeile au nevoie unii de alţii 21
3. De ce varianta unul pierde, iar celălalt câştigă nu funcţionează 29
4. Ţineţi cont de dragostea romantică 45
5. O strategie reciproc avantajoasă 55
6. Pregătiţi-vă de negocieri 65
7. Excepţii de la regulă… 79
Partea a II-a
SOLUŢIONAREA CELOR MAI FRECVENTE CONFLICTE CONJUGALE PRIN NEGOCIERE
8. Conflicte legate de prieteni şi rude 89
9. Conflicte legate de carieră şi de gestionarea timpului 101
10. Conflicte legate de managementul financiar 111
11. Conflicte legate de copii 121
12. Conflicte legate de sex 131
Partea a III-a
PROBLEME FRECVENTE ÎN SOLUŢIONAREA CONFLICTELOR CONJUGALE
13. Cum negociaţi când sunteţi o persoană emoţională 147
14. Cum negociaţi când nimeni nu vrea să aducă în discuţie problema 155

15. Cum negociaţi când sunteţi o persoană nehotărâtă 163
16. Cum negociaţi când partenerul nu doreşte să acţioneze 167
17. Cum negociaţi când nu vă mai entuziasmează nimic 173
18. Folosiţi-vă abilităţile 179
Anexa A. Fişă de lucru. Negocierea conjugală... 183
Anexa B. Chestionar. Nevoi emoţionale 187
Anexa C. Chestionar. Elementele distructive ale iubirii 199

INTRODUCERE

Conflictele dintre soţi sunt inevitabile. Eu şi soţia mea, Joyce, ne certăm cel puţin o dată la fiecare oră. Perspectivele noastre asupra modului în care ar trebui rezolvată o problemă sunt adesea complet diferite. În ciuda acestor neînţelegeri, însă, am devenit experţi în soluţionarea conflictelor aproape la fel de repede cum încep. Iar abilităţile pe care le-am dezvoltat în gestionarea rapidă şi eficientă a dezacordurilor dintre noi ne-au ajutat să avem o căsnicie mult mai împlinită şi mai fericită.

Dar dacă n-am fi ştiut cum să facem asta? Ce s-ar fi întâmplat dacă neînţelegerile noastre ar fi rămas nesoluţionate? Dacă ne-am fi certat sau ne-am fi pus piedici unul altuia, în loc să găsim soluţii? De-a lungul anilor, conflictele s-ar fi acumulat. Şi până acum, după 50 de ani de căsnicie, am fi fost copleşiţi de conflicte nerezolvate. N-am mai fi fost în stare nici să locuim împreună.

Când eram tânăr, era o regulă ca orice cuplu să se căsătorească, să aibă copii şi să-i crească împreună. Astăzi, dimpotrivă, în SUA majoritatea adulţilor sunt singuri, peste 40% dintre copii sunt crescuţi de un părinte care nu s-a căsătorit niciodată, şi procentajul celor care aleg să se căsătorească scade dramatic. Iar cuplurile căsătorite se confruntă adesea cu divorţul.

În această carte, îmi voi îndrepta atenţia către *unul*

dintre motivele acestei schimbări majore în cultura noastră – neputinţa de a negocia cu succes. Când se confruntă cu conflicte, majoritatea cuplurilor nu ştiu cum să le soluţioneze în aşa fel încât amândoi să fie mulţumiţi.

Nu e ceva nou. Terapeuţii pentru cupluri au devenit conştienţi de această problemă după ce rata divorţurilor a crescut dramatic în anii 1960. Atunci s-au scris mai multe cărţi pentru a ajuta cuplurile să comunice, să se înţeleagă, să se asculte şi să se respecte reciproc într-un mod mai eficient. Aşadar, poate vă întrebaţi ce aş mai putea adăuga ce nu a fost spus deja.

Ceea ce-i diferit în privinţa abordării mele pentru rezolvarea conflictelor conjugale este obiectivul ei final: cei doi parteneri să fie îndrăgostiţi. În vreme ce majoritatea terapeuţilor consideră soluţionarea conflictului conjugal un scop în sine, eu îl privesc ca pe un mijloc de a atinge un obiectiv. Dacă o soluţionare vă dezvoltă sentimentul de dragoste, sunt de acord – înseamnă că a fost pusă în practică aşa cum se cuvine. Totuşi, dacă nu izbuteşte să vă intensifice sentimentele, sunt de părere că aţi făcut ceva greşit.

De-a lungul carierei mele în domeniul terapiei de cuplu am avut de-a face cu multe cupluri care nu întâmpinau dificultăţi în a comunica într-un mod respectuos, dar doreau să divorţeze pentru că nu se mai iubeau. Însă n-am întâlnit niciodată un cuplu în care să existe iubire şi să-şi dorească să se despartă.

Citind această carte şi aplicând învăţăturile în modul în care gestionaţi conflictele, veţi învăţa cum să comunicaţi într-un mod eficient şi să vă rezolvaţi neînţelegerile – garantat. Însă veţi descoperi un lucru şi mai important. Veţi învăţa să o faceţi într-o manieră care vă va ajuta să vă redescoperiţi pasiunea pentru celălalt.

PARTEA I

Arta negocierii conjugale în prima parte a acestei cărţi mă voi concentra asupra prezentării abilităţilor de

care aveţi nevoie pentru a deveni un negociator priceput. N-o să vă fie uşor la început, dar, cu răbdare şi exerciţiu, veţi descoperi că o bună negociere va deveni un mod de viaţă pentru dumneavoastră şi partener.

1

_____

Identificarea problemei

Fusese o noapte agitată. Micuţa Emily, cel mai nou membru al familiei Kramer, nu voia să adoarmă. Avea chef să ţipe. A doua zi, tatăl ei, Tony, avea o întrevedere cu nişte cumpărători din China şi trebuia să fie în formă. Astfel că de fiecare dată când Emily începea să plângă, Tony se întorcea pe partea cealaltă şi îşi acoperea urechile pentru a bloca zgomotul, gândindu-se că soţia lui, Jodi, se va ridica pentru a potoli bebeluşul neliniştit.

Jodi, însă, nu mai suporta să fie numai ea cea care trebuie să se ridice din pat pentru a o îngriji pe micuţă. Era de părere că ea şi Tony ar trebui să facă cu rândul. În definitiv, era şi fetiţa lui. Şi Jodi avea nevoie de somn – şi pe ea o aştepta o zi plină.

Astfel că a treia oară când Emily a început să plângă, Jodi a decis că era rândul lui Tony să o calmeze, aşa că a încercat să-l trezească dându-i un ghiont. Pentru că varianta asta n-a avut niciun efect, l-a împins cu picioarele până l-a dat jos din pat. Când şi-a venit în fire şi a realizat ce i se întâmplase, Tony a explodat plin de furie.

— Care-i problema ta? a urlat el.

— Îmi pare rău, i-a răspuns Jodi. Dar n-am putut să te trezesc şi e rândul tău să o linişteşti pe Emily!

Jodi şi Tony au înţeles de unde pornea conflictul şi fiecare dintre ei a venit cu soluţiile care i se păreau corecte. Jodi a propus să împartă responsabilităţile în mod egal – Tony avea să aibă grijă de bebeluş acum, ea urmând să o facă data următoare. Jodi ar fi fost de acord chiar şi cu îngrijirea alternativă, în funcţie de zilele săptămânii – sau de săptămânile lunii –, astfel încât atenţia acordată micuţei să fie egală.

Tony, însă, simţea că atenţia lui la locul de muncă era mult prea importantă ca să-i permită să se trezească din somn în timpul nopţii. Deoarece avea impresia că ocupaţia lui Jodi nu necesita acelaşi grad de atenţie ca în cazul lui, a decis că ea ar trebui să fie singura care îşi întrerupe somnul.

Nu era prima dată când Jodi şi Tony se ciondăneau pe această temă. De fapt, aceeaşi problemă apăruse la scurtă vreme după naşterea primului lor copil, Robbie. Însă nu-şi rezolvaseră niciodată acele neînţelegeri şi iată că, la al doilea copil, continuau să se certe din cauza aceleiaşi probleme.

După cum am spus şi în introducere, conflictele dintre soţi sunt inevitabile. Joyce şi cu mine ne confruntăm zi de zi cu numeroase neînţelegeri. Am învăţat cum putem soluţiona aceste conflicte într-un mod corect, astfel că mariajul nostru este unul solid. Dar ce s-ar fi întâmplat dacă, asemenea lui Jodi şi Tony, ne-am fi trezit blocaţi într-un conflict şi nu am fi fost în stare să ne rezolvăm problemele? în scurt timp nu ne-am mai fi suportat.

Tranziţia spre egalitate

Din cele mai vechi timpuri, soţul era cel care avea ultimul cuvânt de spus în cazul conflictelor conjugale. El era cel care lua decizia, iar soţia se supunea. În trecut, majoritatea culturilor şi religiilor încurajau această perspectivă. Soţii erau cei care conduceau, în vreme ce soţiile se supuneau. Căsnicia a fost adeseori considerată un microcosmos al ordinii religioase şi politice în care autoritatea pornea din vârf (Dumnezeu) şi de aici se transmitea mai departe. Bărbaţii de rang superior aveau autoritate în faţa celor de rang inferior, iar în cadrul unei familii soţul avea autoritate în faţa soţiei, copiilor, servitorilor şi sclavilor. Bărbaţii stăpâneau lumea.

Însă în Statele Unite, Revoluţia americană începea uşor, uşor să schimbe acea tradiţie. Declaraţia de Independenţă afirma că oricine are drepturi egale la „viaţă, libertate şi fericire” în realitate, firește, nu toţi au

beneficiat peste noapte de aceste drepturi. A fost nevoie de aproape o sută de ani, dar în cele din urmă sclavii au fost eliberaţi, au primit cetăţenie, iar bărbaţii afro-americani au primit dreptul de vot. Apoi, 50 de ani mai târziu, şi femeile au primit într-un final dreptul de a vota şi de a ocupa funcţii publice.

Astăzi, în America şi în majoritatea ţărilor democratice, se presupune că femeile ar trebui să aibă aceleaşi drepturi fundamentale ca bărbaţii. În căsnicie, această transformare înseamnă că femeile sunt parteneri egali cu soţii lor. Nu se mai pleacă de la premisa că soţul are dreptul de a domina şi de a-şi controla soţia.

Din nefericire, nici căsătoriile nu mai durează o viaţă întreagă. Până în anii 1960, rata divorţurilor nu era mai mare de 10%, spre 1980, însă, a depăşit 50%. Astăzi s-a stabilizat undeva la aproximativ 45%, dar procentajul cuplurilor care se căsătoresc în fiecare an este într-o continuă scădere.

Aşadar, unde este problema? Nu ar trebui ca în zilele noastre căsătoriile să fie mai fericite, din moment ce ambii parteneri colaborează şi niciunul dintre soţi nu e controlat de celălalt? Aşa pare, la prima vedere. Dar problema, fireşte, este că bărbaţii şi femeile nu văd mereu viaţa în acelaşi mod, iar tranziţia culturală spre egalitate nu le conferă pur şi simplu abilităţile de care au nevoie pentru a face faţă problemelor şi pentru a lua decizii împreună.

Din mai multe privinţe, luarea deciziilor în căsnicie ar fi mai puţin complicată pentru mine şi Joyce dacă am fi trăit acum o sută de ani. Ori de câte ori am fi avut un conflict, ea ar fi fost nevoită să se supună deciziei mele. Ca un soţ iubitor, s-ar putea să-i fi ascultat punctul de vedere, însă, în cele din urmă, eu aş fi luat decizia finală, pe care ea ar fi fost nevoită să o accepte.

Când ne-am căsătorit, soţiile încă promiteau *să-şi iubească soţul, să-l respecte şi să i se supună până când moartea îi va despărţi*, iar Joyce s-a supus şi a repetat acel jurământ. Fireşte, ca majoritatea bărbaţilor din acea

epocă, nu mi-am luat acelaşi angajament. N-am promis decât *să o iubesc şi să am grijă de ea*.

În pofida jurămintelor, amândoi am înţeles că vom fi parteneri egali şi vom învăţa unul de la celălalt. Joyce nu intenţiona să mi se *supună*, iar eu nu aşteptam acest lucru din partea ei. În schimb, ne-am iubit şi am avut mereu grijă unul de altul. Am luat deciziile împreună, astfel încât amândoi să fim mulţumiţi.

Nu am realizat asta atunci, însă decizia de a ne transforma căsnicia într-un efort comun, unde niciunul dintre parteneri nu are control asupra celuilalt, a fost o abatere radicală de la modul în care majoritatea căsniciilor funcţionaseră de mii de ani. Iar luarea deciziilor împreună n-a fost deloc simplă. Ar fi fost mult mai simplu dacă Joyce, pur şi simplu, s-ar fi supus deciziilor luate de mine.

Experienţa mea de consilier matrimonial m-a învăţat că în căsniciile de astăzi negocierea este o abilitate esenţială pentru cupluri, însă una extrem de greu de deprins. Asta nu înseamnă că partenerii nu ştiu cum să negocieze. De fapt, mulţi dintre cei pe care i-am consiliat sunt specialişti în arta negocierii – în afara căsniciei. Dar când vine vorba despre negocierea cu partenerul lor de viaţă, par să ignore tot ce ştiu despre arta de a ajunge la o înţelegere.

Această detaşare de cunoştinţele noastre despre negociere şi modul în care negociem în realitate într-o căsnicie are probabil legătură cu atitudinile şi instinctele formate de-a lungul timpului, de când bărbaţii îşi dominau nevestele. Chiar dacă trăim într-o societate care le conferă femeilor drepturi egale cu bărbaţii, mulţi parteneri încă abordează conflictele ca şi cum s-ar aştepta ca soţiile lor să li se *supună*. Iar multe soţii, realizând puterea pe care le-o conferă egalitatea, o utilizează în încercarea de a-şi controla partenerii.

Atunci când un conflict nu poate fi rezolvat cu uşurinţă, de multe ori soţul şi soţia încearcă să se forţeze reciproc să facă ceea ce îşi doreşte fiecare. Iar când

această abordare nu funcţionează, amândoi sunt pe cont propriu, luând decizii unilaterale. Problema, bineînţeles, este că niciunul dintre ei nu doreşte să i se spună ce să facă şi, de asemenea, nu vor ca persoana de lângă ei să ia decizii prin care ar trece cu vederea sentimentele şi interesele lor. Nicio *scurtătură* care soluţionează conflictul nu rezolvă problema. La fel ca în cazul problemelor legate de îngrijirea copilului, pe care le au Tony şi Jodi, aceste conflicte nerezolvate se adună, copleşind în cele din urmă cuplul şi lăsându-l fără nicio speranţă.

Fără îndoială, este mai complicat ca un soţ şi o soţie să ia decizii împreună decât să îşi spună reciproc ce au de făcut sau să ia hotărâri unilaterale. Dar dacă partenerii sunt cu adevărat egali şi doresc să-şi rezolve conflictele o dată pentru totdeauna, înţelegerile de comun acord reprezintă singura lor alegere raţională.

Un obiectiv comun în orice negociere, punctul de pornire constă în stabilirea unui obiectiv. Iar obiectivul pe care îl recomand cuplurilor când negociază este stabilirea unei soluţii care să-i facă pe amândoi fericiţi – să ajungă la un rezultat reciproc avantajos. Însă, după cum am menţionat şi mai devreme, nu este uşor. Deşi majoritatea soţilor ar fi de acord cu mine că într-o căsnicie soluţiile reciproc avantajoase sunt cele mai dezirabile, mulţi vor susţine că sunt aproape imposibil de găsit. Astfel, ar spune ei, dacă un cuplu trebuie să meargă mai departe şi să ia deciziile necesare pentru a continua să funcţioneze, compromisul este inevitabil. Iar prin *compromis* se referă de obicei la faptul că deciziile ar trebui să fie doar într-o anumită măsură reciproc avantajoase.

Charlie Weaver, şeful de cabinet al fostului guvernator al statului Minnesota, Tim Pawlenty, a fost un negociator politic extrem de respectat. Pe parcursul mandatului de guvernator al şefului său, şi-a îndeplinit admirabil sarcina de a menţine sub control oponenţi politici extrem de arţăgoşi, folosindu-şi abilităţile de negociere. Şi-a pus succesul pe seama următorului

obiectiv: „Fiecare tabără trebuie să fie puţin mulţumită şi puţin supărată”[1].

Poate că obiectivul respectiv este eficient pentru domnul Weaver în politică, însă nu funcţionează deloc bine în căsnicie. Partenerii care încearcă să-şi rezolve conflictele cu acel obiectiv în minte descoperă că scapă din vedere aproape imediat faptul că rezolvarea i-a făcut să se simtă „puţin mulţumiţi” şi tind să-şi amintească întotdeauna că au rămas „puţin supăraţi” Resentimentele pe termen lung reprezintă o problemă pe care aproape orice cuplu căsătorit o experimentează atunci când conflictele nu sunt soluţionate aşa cum se cuvine – cu ambii parteneri fericiţi în privinţa rezultatului.

În politică, nu ne putem aştepta ca toată lumea să fie satisfăcută de o decizie. Există mult prea multe interese în conflict de care trebuie să ţinem cont. Pe deasupra, taberele adverse nu au promis niciodată să aibă grijă una de cealaltă.

Obiectivul lor este să se învingă reciproc. În căsnicie, însă, când luăm o decizie, trebuie să avem în vedere doar interesele a doi oameni. Iar acei doi oameni nu trebuie să se afle într-o competiţie. De fapt, şi-au luat un angajament unic şi cuprinzător de a avea grijă unul de celălalt. Prin urmare, de fiecare dată când se confruntă cu un conflict, ar fi benefic ca amândoi să se străduiască să ajungă la o rezolvare din care ambii să aibă de câştigat. În urma experienţei dobândite în propria căsnicie şi după ce am ajutat mii de parteneri în mariajele lor, ştiu că acest scop poate fi atins de aproape orice cuplu.

Am scris această carte pentru a vă ajuta să obţineţi tot ce aveţi nevoie de la celălalt, devenind buni negociatori în căsnicia dumneavoastră. După ce o veţi citi şi veţi aplica ce aţi învăţat în conflictele cu care vă veţi confrunta, veţi fi uimiţi cât succes o să aveţi în eliminarea neînţelegerilor de care v-aţi lovit ani de zile. Şi, pe măsură ce veţi rezolva

1 Baird Helgeson, „Outline of budget deal at Capitol?“, Star Tribune, 23 aprilie 2011, http://www.startribune.com/printarticle/?id=120546354

toate conflictele aşa cum se cuvine, cu soluţii din care amândoi aveţi de câştigat, vă veţi redescoperi pasiunea.

2

Bărbaţii şi femeile

au nevoie unii de alţii

Pe vremea când eram profesor la facultate, predam neuropsihologia. Studenţii mei învăţau cum diverse părţi ale creierului controlează comportamentul uman. Îmi începeam cursul arătându-le creierul unui bărbat adult şi al unei femei adulte şi îi întrebam dacă observă vreo diferenţă. Aproape toţi cădeau întotdeauna de acord că nu arată deloc la fel. Creierul masculin este mai mare şi cu circumvoluţiuni mai pronunţate decât cel feminin.

Apoi, disecând cele două creiere, le demonstram că nu erau diferite doar la suprafaţă, ci şi în interior. Corpul calos, un fascicul de fibre care conectează cele două emisfere, este mult mai mare în creierul feminin, chiar dacă creierul în sine este mai mic. Această interconectare mai amplă între emisfere poate fi explicaţia pentru care femeile, în comparaţie cu bărbaţii, tind să ia mai multe informaţii în considerare atunci când iau decizii.

Lobul parietal inferior este proporţional mai mare în creierul masculin, mai ales în emisfera stângă. S-a descoperit că această regiune a creierului era anormal de mare în cazul lui Albert Einstein şi este asociată cu abilităţile matematice. Să fie oare acesta motivul pentru care în domeniul matematicii tind să exceleze mai mult bărbaţii decât femeile?

Două structuri asociate cu limbajul, girusul temporal superior şi girusul frontal inferior, sunt proporţional mai mari în creierul feminin. Nu-i aşa că femeile tind să comunice mai eficient decât bărbaţii?

Regiunea parietală a creierului este mai groasă la femei. S-a sugerat că această grosime inhibă abilitatea femeii de a roti mental obiectele, conferindu-le astfel

bărbaţilor un avantaj în înţelegerea relaţiilor spaţiale.

Dincolo de această serie de diferenţe identificabile vizual, există şi mai multe deosebiri biochimice. De exemplu, să luăm în considerare modurile diferite în care estrogenul din creierul feminin şi ţestosteronul din creierul masculin afectează hormonul oxitocină, care are un efect liniştitor şi este eliberat în momentele de stres. Estrogenul potenţează efectul oxitocinei, în vreme ce ţestosteronul îl reduce. S-a sugerat că în condiţii de stres această diferenţă le face pe femei să aibă grijă de ele şi de copiii lor, pe când în cazul bărbaţilor pare să declanşeze instinctul de apărare.

Felul în care toate aceste deosebiri din creierele femeilor şi ale bărbaţilor le afectează în realitate comportamentul rămâne controversat. Însă este limpede că există diferenţe importante. Per ansamblu, diferenţele fizice pe care le observăm în corpul unui bărbat şi al unei femei se găsesc atât în creierul lor, cât şi în modul de gândire.

Anii de experienţă în domeniul terapiei m-au făcut să înţeleg că aceste diferenţe îi ajută atât pe bărbaţi, cât şi pe femei să ia cele mai înţelepte decizii în viaţă atunci când ţin cont de aceste diferenţe. Dacă nu le respectă, vor crea conflicte şi haos.

Fiecare partener are nevoie de perspectiva celuilalt

Diferenţele dintre structura creierului masculin şi a celui feminin afectează modul în care cei doi gândesc. Aşadar, n-ar trebui să fie o surpriză pentru nimeni faptul că bărbaţii şi femeile ajung la concluzii diferite în privinţa unei largi varietăţi de subiecte.

De-a lungul istoriei scrise, deoarece bărbaţii sunt mai puternici fizic decât femeile şi, astfel, au putut să le domine, perspectiva masculină a fost considerată cea corectă (de către bărbaţi), iar perspectiva feminină drept inferioară. Până de curând, chiar şi majoritatea femeilor acceptau această interpretare a judecăţii lor.

Să ne gândim o clipă la acest lucru. De ce femeile din

America n-au avut dreptul să voteze sau să ocupe funcţii publice până în 1920? Pentru că bărbaţii care erau la conducere nu credeau că femeile sunt îndeajuns de capabile. Argumentul lor era că adeseori femeile nu erau de acord cu concluziile lor. Iar la momentul respectiv, majoritatea femeilor nu păreau să se opună acelei caracterizări.

Dar nu mai este cazul. Astăzi ştim cu siguranţă că, în medie, femeile sunt la fel de inteligente ca bărbaţii. Cele două sexe au perspective întrucâtva diferite. Într-o căsnicie, perspectivele diferite duc de obicei la conflict. Iar dacă un cuplu nu ştie cum să ajungă la un consens fără ca unul dintre cei doi să treacă peste celălalt, conflictele sfârşesc prin certuri în loc să se rezolve. Rezultatul a fost că, în majoritatea căsătoriilor, partenerii se înstrăinează treptat, dragostea pe care şi-o poartă reciproc dispare şi fie trăiesc vieţi separate, fie divorţează.

Totuşi, lucrurile nu ar trebui să ia o asemenea turnură. Cuplurile căsătorite pot să-şi rezolve conflictele în mod corect – printr-o înţelegere de comun acord. Prin urmare, soluţiile pe care le găsesc sunt mult mai înţelepte decât cele luate în considerare de oricare dintre parteneri pe cont propriu. Diferenţele lor de opinie se completează reciproc şi creează o înţelegere completă a problemelor cu care ne confruntăm cu toţii de-a lungul vieţii. Cu alte cuvinte, înţelegerea mutuală este cea mai bună rezolvare a conflictelor.

Există însă o condiţie foarte importantă – fiecare trebuie să-şi susţină părerea respectând punctul celuilalt de vedere. Fiecare trebuie să plece de la premisa că nu deţine toate răspunsurile şi că perspectiva lui poate fi într-o anumită măsură deficitară. Fiecare trebuie să preţuiască punctul celuilalt de vedere, ca şi cum ar fi o piesă esenţială într-un puzzle. Cei doi trebuie să înţeleagă că acordul este singurul obiectiv în soluţionarea conflictelor care are sens într-o căsnicie.

Tocmai aceste diferenţe în modul de gândire îi fac pe

cei doi să fie parteneri de viaţă potriviţi. Fiecare are nevoie de mintea celuilalt. Cea mai mare greşeală pe care o pot face doi parteneri într-un cuplu este să privească opinia celuilalt cu dispreţ şi superioritate. A glumi pe seama modului diferit în care bărbaţii şi femeile percep viaţa înseamnă să le ignorăm cea mai de preţ calitate – diferenţele dintre ei. La fel de important într-un cuplu este ca fiecare să evite tentaţia de a trece cu vederea propria perspectivă de dragul partenerului.

De ce renunţarea în favoarea partenerului nu este cea mai bună metodă de a-ţi demonstra grija

Majoritatea bărbaţilor şi femeilor ştiu că au nevoie unii de alţii din numeroase puncte de vedere fizic, emoţional şi intelectual. Această dependenţă ajută la crearea unei dorinţe instinctive de a avea grijă şi de a se proteja reciproc ce depăşeşte cu mult modul în care se comportă în relaţiile cu persoanele de acelaşi sex.

Recent, după ce am discutat cu un grup de tinere mame, am fost întrebat: „Soţul meu «cedează» frecvent şi mă lasă să fac lucrurile aşa cum vreau eu, însă eu ştiu că nu prea este de acord cu asta. Îmi place când obţin ceea ce-mi doresc, dar nu mă simt întotdeauna confortabil. Cum să-l fac să fie mai deschis faţă de mine şi să exprime ceea ce simte cu adevărat?”

Probabil soţul acestei femei a acceptat lucrurile care o fac fericită, pentru că îi pasă de ea şi îşi doreşte să o vadă fericită. Poate că, din când în când, face şi ea acelaşi lucru pentru el. Amândoi au instinctul de a avea grijă de celălalt cu orice preţ, chiar dacă preţul plătit este propria fericire.

Dar ea era conştientă de problema pe care această grijă reciprocă le-o crease. Îi plăcea să facă numai cum vrea ea, însă în adâncul sufletului ştia că nu aşa trebuie rezolvate conflictele.

Observaţi cum şi-a exprimat îngrijorarea: îşi dorea ca el „să fie mai deschis”, astfel încât ea să poată afla mai multe „în legătură cu ceea ce simte cu adevărat” Cu alte

cuvinte, discuţiile lor nu au ajuns niciodată până la diferenţele lor de opinie. În schimb, ea îşi exprima dorinţele, iar el fie o refuza, fie era de acord. Ceea ce ea îşi dorea cu adevărat, însă, era o confluenţă a minţilor – două minţi complet diferite.

Când trebuie să fac o alegere în căsnicia mea, instinctul îmi spune adesea: „Dacă-mi pasă cu adevărat de Joyce, îi voi oferi tot ce îşi doreşte. Şi cu cât sunt mai dispus să-mi sacrific propria plăcere pentru a ei, cu atât mai mult arăt că îmi pasă” Cu toate acestea, ştiu că cele mai înţelepte alegeri sunt cele care iau în considerare ambele perspective. Acestea sunt la fel de valoroase. Astfel, dacă eu refuz să-mi exprim părerea, limitez cunoaşterea comună.

Oferindu-i, pur şi simplu, soţiei ceea ce-şi dorea, fără a-şi exprima părerea, soţul acestei tinere mame o priva de informaţii importante şi o făcea să se simtă foarte inconfortabil. Pentru ea era mai important să-şi înţeleagă soţul decât să i se facă pe plac.

În căsnicie, bărbatul şi femeia trebuie să devină o entitate nouă, care funcţionează ca o echipă, nu precum două persoane distincte. Cei doi trebuie să înveţe să planifice totul împreună şi să ducă planul la bun sfârşit. Un partener de viaţă cooperant şi atent ne oferă astfel posibilităţi incredibile faţă de orice am putea obţine singuri. Şi devenim mult mai înţelepţi decât am fi putut fi vreodată pe cont propriu. Dar pentru a funcţiona ca o echipă avem nevoie de o abilitate – abilitatea de a negocia.

3

De ce varianta unul pierde, iar celălalt câştigă nu funcţionează înainte să vă arăt cum puteţi descoperi cele mai bune soluţii pentru problemele cu care vă confruntaţi în căsnicie (cu rezultate din care ambii parteneri au de câştigat), vă voi prezenta câteva dintre cele mai comune soluţii în care unul dintre soţi câştigă, iar celălalt pierde. Aceste soluţii sunt mai des răspândite nu pentru că sunt

mult mai uşor de găsit, ci şi pentru că sunt oarecum instinctive. Părem atraşi instinctiv de acest tip de rezolvări.

Pe parcursul relaţiei şi în timpul primelor luni de căsătorie, Tony şi Jodi, cuplul nostru din primul capitol, nu s-ar fi putut imagina certându-se pe tema îngrijirii bebeluşului în timpul nopţii. Pe parcursul acelor ani, dăduseră dovadă de o dorinţă deosebită de a se ajuta reciproc ori de câte ori apărea o problemă, chiar dacă asta presupunea sacrificarea propriilor interese. Dacă ar fi avut parte de consiliere premaritală, iar terapeutul i-ar fi întrebat cum vor rezolva un astfel de conflict, amândoi s-ar fi oferit să aibă grijă de copil, astfel încât celălalt să se poată odihni. Conflictul ar fi fost legat de cel care urma să se ocupe de bebeluş, ambii parteneri oferindu-şi serviciile.

Strategia sacrificiului

Sacrificarea propriilor interese pentru cele ale persoanei iubite este o soluţie străveche pentru multe probleme de viaţă. Mulţi o consideră forma supremă a grijii. Cu cât partenerii se sacrifică mai mult în favoarea celuilalt, cu atât mai mult căsnicia lor este considerată de către unii ideală.

Acest ideal este descris în povestioara lui O. Henry, *Darul magilor*. Doi soţi sărmani vor să îşi ofere cadouri deosebite cu ocazia Crăciunului, însă nu îşi permit, din lipsă de bani. Soţia doreşte să-i cumpere soţului un lanţ pentru bunul lui cel mai de preţ – ceasul. Bărbatul vrea să-i dăruiască ei un pieptene pentru părul ei frumos. Astfel că el îşi vinde ceasul pentru a-i cumpăra pieptenele, iar ea îşi vinde părul pentru a achiziţiona lanţul. Este o poveste extrem de sensibilă şi emoţionantă despre sacrificiile făcute din dragoste, o poveste adecvată pentru perioada Crăciunului, când Hristos s-a născut pentru a se sacrifica pentru iertarea păcatelor noastre.

În căsnicie, însă, sacrificiul prezintă mai multe capcane, în primul rând, sacrificiul se face de obicei în secret. În loc să găsească împreună o soluţie la problemă,

partenerii unui cuplu o abordează pe cont propriu, păstrându-şi planurile doar pentru ei înşişi. În capitolul anterior am descris dilema cu care se confruntă o tânără mamă. Soţul ei „a cedat” şi a lăsat-o să facă ce vrea ea. Îi plăcea să facă cum vrea ea, însă a simţit că astfel el se va îndepărta. Femeia dorea ca partenerul ei să fie deschis şi să-i spună ce simte cu adevărat. Însă sacrificiul personal de dragul cuiva de care vă pasă înseamnă de obicei să nu vă dezvăluiţi cele mai profunde sentimente. Bărbatul nu poate să-i ofere ceea ce-şi doreşte şi, în acelaşi timp, să fie deschis faţă de ea. De obicei, într-o căsnicie, sacrificiul împiedică sinceritatea.

În al doilea rând, sacrificiul nu conduce la soluţii pe termen lung în cazul problemelor dintr-o căsnicie. În cel mai bun caz, este un lucru care poate fi făcut doar ocazional, deoarece, în general, partenerul care se sacrifică nu este dispus să facă din asta un obicei. Însă creează un precedent care duce la aşteptări ce nu pot fi îndeplinite. Când unul dintre parteneri are de câştigat de pe urma unui sacrificiu făcut de bunăvoie, într-o zi, acest sacrificiu se va transforma foarte uşor într-o aşteptare ce o va cere pe următoarea. De exemplu, dacă pentru o ocazie deosebită o soţie hotărăşte să-şi sacrifice propria-i plăcere pentru a face sex după cum doreşte soţul ei, mai devreme sau mai târziu bărbatul o va bate la cap să repete experienţa, până când femeia cedează. Într-un final, ea se va îngrozi numai când se va gândi sex, deoarece nu îi face plăcere.

Al treilea motiv pentru care sacrificiul nu funcţionează prea bine într-o căsnicie este legat de faptul că partenerul se aşteaptă mereu la un schimb reciproc. De exemplu, dacă fac ceva ce nu îmi place, astfel încât Joyce să poată avea ce-şi doreşte, cu siguranţă voi aştepta ca ea să se revanşeze. Iar dacă nu o va face, dacă sunt singurul care se sacrifică, o să presupun că ei nu-i pasă de mine la fel cum îmi pasă mie de ea. Mai devreme sau mai târziu, resentimentele mele vor ieşi la suprafaţă.

Într-o relaţie în care grija este reciprocă, aşa cum e căsnicia, sacrificiul reciproc nu prea are sens, dacă amândurora le pasă cu adevărat de cel drag. De ce ar trebui să mă aştept ca Joyce să sufere pentru fericirea mea? De ce ar trebui ca ea să se aştepte să sufăr pentru ea? Niciunul din noi n-ar trebui să vrea ca celălalt să piardă pentru ca unul dintre noi să câştige. Numai în cazul în care am fi egoişti din cauza unui moment de nepăsare, ne-am putea aştepta ca celălalt să se sacrifice. Grija reciprocă înseamnă că amândoi ne dorim ca celuilalt să-i meargă bine şi niciunul dintre noi nu vrea să sufere celălalt.

Aşadar, are vreun sens sacrificiul într-o căsnicie? Aş sugera că este extrem de util să faceţi împreună un *sacrificiu* pentru a atinge un *obiectiv cu valoare comună*. De pildă, pregătirea mea profesională a fost o perioadă foarte dificilă pentru amândoi. Am renunţat la multe lucruri care ne asigurau confortul şi am făcut împrumuturi destul de mari pentru a-mi încheia cursurile. Dar educaţia mea a reprezentat un avantaj reciproc şi, în cele din urmă, a compensat sacrificiul comun.

Însă sacrificiul comun nu se face în secret. Totul se desfăşoară deschis, ambii soţi fiind conştienţi de implicaţiile existente şi ce anume vor primi în schimb pentru eforturile lor. De asemenea, sacrificiul comun are un final bine definit – nimeni nu se aşteaptă să dureze la nesfârşit. În cele din urmă, deoarece lucrurile sunt stabilite de ambii parteneri pentru că e nevoie de un efort comun, iar la final au de câştigat amândoi, niciunul dintre ei nu se mai aşteaptă la reciprocitate.

Aşadar, când sfătuiesc cuplurile să evite sacrificiul personal, vreau să înţeleagă că, oricât de ispititor ar fi pentru cei doi soţi iubitori, este o strategie prin care doar unul câştigă. Nu recurgeţi la ea dacă unul obţine beneficii pe socoteala celuilalt.

Dar dacă ambii parteneri sunt de acord că un sacrificiu comun pe termen scurt aduce avantaje reciproce

pe termen lung, un astfel de plan ar putea, de fapt, să le fie de ajutor în căsnicie, atâta vreme cât în tot acest timp nevoile emoţionale esenţiale sunt satisfăcute.

Strategia dictatorului

Deşi strategia sacrificiului pentru rezolvarea conflictelor conjugale poate părea la suprafaţă forma supremă de grijă faţă de partener, majoritatea celorlalte strategii cu obiective din care doar unul câştigă nu sunt deloc altruiste. În loc de: „Voi pierde ca tu să poţi câştiga”, soţii o transformă în: „Vei pierde, astfel încât eu să pot câştiga” Sunt pur şi simplu egoişti. Fără nicio îndoială, aceste strategii ar trebui evitate. Voi începe analiza cu abordarea tradiţională, care a dominat societatea milenii la rând, cea în care soţul decide. O numesc *strategia dictatorului*.

Sunteţi dictator?

În cazul în care nu sunteţi sigur dacă sunteţi dictator, iată câteva întrebări de verificare. Îi spuneţi vreodată partenerului ce să facă? Refuzul vă declanşează o reacţie lipsită de respect, ba chiar furioasă? Vă informaţi partenerul că dacă nu respectă cerinţele dumneavoastră va suporta consecinţele? îi cereţi partenerului să vi se supună în anumite situaţii? Un test şi mai potrivit pentru a afla dacă sunteţi dictator constă în a-i pune aceste întrebări despre dumneavoastră partenerului de viaţă*. Îţi spun vreodată ce să faci*? Strategia dictatorului este foarte uşor de observat atunci când cel care o utilizează este chiar partenerul dumneavoastră. Însă când dumneavoastră o folosiţi pentru a finaliza un lucru, e mult mai dificil de evaluat dacă este autoritară şi abuzivă. *Cineva trebuie să preia conducerea*, *altfel nu vom duce treaba la bun sfârşit*! E simplu să ne justificăm acţiunile.

De-a lungul anilor, deciziile importante dintr-o căsnicie au fost luate de soţi. Probabil soţii discutau problemele şi cu partenerele, însă nu ţineau cont de părerea lor. Şi în cele din urmă, tot bărbatul avea câştig de cauză.

Însă, de-a lungul ultimelor decenii, acest obicei s-a schimbat, cel puţin în majoritatea culturilor occidentale. Să ne gândim pentru o clipă la serialul de comedie *Father Knows Best*. Vă puteţi imagina în zilele noastre un serial cu un astfel de nume? Totul a început în 1949, într-o emisiune radio în care tatăl era portretizat drept stăpânul regatului său. După ce emisiunea s-a transformat într-un serial de televiziune, rolul tatălui s-a diminuat, însă a rămas capul familiei până în ultimul episod, din 1960.

Mai târziu a apărut un concept asemănător de comedie, *AII in the Family* (1971 – 1983), iar comparaţia dintre vechi şi modern într-o căsnicie era premisa principală a serialului. Rolul tradiţional dominant al lui Archie Bunker contrasta cu rolul de soţ vulnerabil şi zăpăcit al modernului său ginere Michael. „Those Were the Days", titlul melodiei de generic, afirma cu claritate faptul că din perspectiva lui Archie viaţa era, fără îndoială, mai simplă când bărbaţii erau la putere.

Schimbările din cultura noastră care le-au conferit femeilor aceleaşi drepturi cu bărbaţii erau aşteptate de multă vreme şi cu toate astea s-au confruntat cu multe dificultăţi. Ani la rând a fost firesc ca bărbaţii să fie dictatori. Ei erau cei care luau deciziile finale în privinţa familiei, iar soţiile lor îi ascultau supuse. De fapt, obedienţa era o promisiune esenţială în jurământul pe care femeia îl rostea la nuntă.

Astăzi, însă, rareori veţi mai auzi cuvântul „supunere" în jurămintele de cununie. De cele mai multe ori, legămintele din zilele noastre reflectă egalitatea celor doi soţi într-o căsnicie. Totuşi, vechile obiceiuri şi tradiţii nu dispar dintr-odată. Şi chiar şi astăzi mai există nenumăraţi soţi care încă încearcă să le spună soţiilor ce să facă.

Dictatorii binevoitori în general, când bărbatul utilizează strategia dictatorului pentru a rezolva conflictele conjugale, nu intenţionează să-şi rănească soţia şi copiii. De fapt, el susţine de obicei că decizia luată este, în ultimă

instanţă, spre binele întregii familii.

Dar chiar dacă pe parcursul acestui proces soţul face sacrificii personale, majoritatea soţiilor moderne nu doresc ca soţii lor să ia hotărâri unilaterale. Ele doresc să fie parteneri egali, iar acest lucru presupune şi egalitate în luarea deciziilor. Dacă partenerul încearcă să o oblige să-i accepte decizia fără să o consulte înainte, femeia consideră acest lucru abuziv şi autoritar, iar ea nu-şi doreşte o viaţă controlată în totalitate de partener.

În plus, ceea ce pare un act de bunăvoinţă pentru soţ nu va fi văzut la fel din perspectiva soţiei sale. Dacă decizia finală nu este agreată de ambii parteneri şi este adoptată doar de către soţ, probabil interesele soţiei nu au fost luate pe deplin în considerare. Am fost martorul multor decizii luate de soţi, spre binele familiilor lor, dar care s-au transformat în dezastre. Dacă soţia nu ar fi fost atât de reticentă, familia n-ar mai fi avut de suferit. De obicei, deciziile unui cuplu sunt mult mai înţelepte când ambii parteneri cad de acord asupra unui plan de acţiune.

Parteneriatul este un concept esenţial în căsniciile moderne, iar majoritatea femeilor vor să ia decizii împreună cu partenerii lor. Binevoitor sau nu, un soţ care are pretenţia de a lua mereu decizia finală într-o relaţie este considerat de multe ori arogant şi nepoliticos. În definitiv, ar spune multe femei, cu ce drept are un bărbat ultima decizie? Judecata unei femei nu este oare la fel de înţeleaptă, ba în unele cazuri chiar mai înţeleaptă?

Soţiile preiau conducerea în anii 1970, în SUA femeile erau încurajate să urmeze cursuri de instruire pentru a căpăta încredere în sine şi pentru a face faţă dictatorilor din viaţa personală. Ideea era să înveţe să spună *nu*, fără a fi nevoite să explice de ce. La vremea aceea, numeroase femei continuau să creadă că trebuie să fie supuse, în special soţilor. Iar un curs care le învăţa cum să spună *nu* era considerat un prim pas în preluarea controlului asupra propriilor vieţi.

Astăzi, majoritatea nevestelor au depăşit această

etapă. De fapt, multe dintre ele au învăţat tradiţionala tehnică de negociere utilizată atâta vreme de soţii lor – dictatura. Au întors foaia, devenind ele însele dictatoare.

În trecut, o soţie autoritară ar fi fost culmea ridicolului, iar unei femei care prelua frâiele în familia ei i-ar fi fost atribuite cuvinte insultătoare. Astăzi, însă, lucrurile s-au schimbat, şi unii s-ar putea chiar să o considere pe femeia respectivă o eroină. Nimeni nu-i spune ce să facă – ea este cea care porunceşte.

Unii chiar au încercat să se adapteze acestui stil autoritar, în loc să combată o abordare agresivă a problemelor, aceştia încearcă pur şi simplu să se adapteze. În cazul unui conflict de opinii, aceşti parteneri capitulează pentru a menţine liniştea. Expresia: „Dacă mama nu e fericită, nimeni nu-i fericit" este luată în serios, soţii făcând tot ce le stă în putinţă pentru ca nevestele lor să fie fericite. Probabil asta făcea şi soţul din exemplul meu anterior – când *a cedat* în faţa dorinţelor soţiei sale, nu a făcut un sacrificiu, ci a capitulat.

Confruntarea dictatorilor

Unele soţii se supun cerinţelor soţilor, iar unii soţi fac acelaşi lucru când nevestele lor preiau controlul în familie. Însă cea mai răspândită reacţie faţă de un partener dictator este de a riposta. În prezent, certurile dintre doi parteneri dictatori sunt atât de comune în căsnicii, încât terapeuţii recurg la încurajarea cuplurilor de a „lupta cinstit". Încercarea de a rezolva conflictele conjugale fără luptă este privită adeseori ca o iluzie, nicidecum ca o posibilitate reală.

Deoarece, în general, remarcaţi dictatura doar când partenerul apelează la ea, dar nu şi când o folosiţi dumneavoastră, strategia dictatorilor devine foarte obişnuită în căsnicii, mai ales după ce apar copiii. Atât Jodi, cât şi Tony se străduiau să-şi impună punctul de vedere când se certau în privinţa celui care ar trebui să aibă grijă de Emily. Această situaţie i-a transformat pe amândoi în dictatori, iar lucrurile n-au mers deloc bine.

Mai există în zilele noastre cineva care să scape fără un ordin? Duceţi vreodată la bun sfârşit ceea ce vă impune partenerul? Chiar dacă ocazional îi faceţi pe plac, sunt convins că vă displace. Cu toate astea, pun pariu că şi dumneavoastră procedaţi la fel – cel puţin din când în când. Ştiţi deja că este o tactică ce nu funcţionează nemaipomenit la dumneavoastră, dar încercaţi să o faceţi să funcţioneze, deoarece nu aveţi altă soluţie.

Data viitoare când aveţi o solicitare pentru partenerul dumneavoastră, imaginaţi-vă pentru o clipă că el sau ea foloseşte aceleaşi cuvinte şi acelaşi ton pentru a vă cere un anumit lucru. Cum aţi reacţiona? Mai mult ca sigur vă veţi opune, nicidecum nu v-aţi supune. Asta fac majoritatea partenerilor atunci când încearcă să rezolve un conflict.

Se străduiesc să-i impună partenerului soluţiile lor, iar asta duce de obicei la ceartă.

Strategia anarhiei

Acum câţiva ani, când răsfoiam un număr din *Reader's Digest*, am dat peste un articol intitulat „Ştiinţa unei căsnicii fericite" de Michael Gurian[2]. Subtitlul articolului mi-a stârnit în mod deosebit curiozitatea: „Prin natura lor, bărbaţii şi femeile nu sunt făcuţi unul pentru celălalt. Cum să vă păcăliţi ADN-ul şi să trăiţi fericiţi până la adânci bătrâneţi".

Ipoteza acestui articol era că într-o căsnicie cuplurile experimentează cinci etape: (1) povestea de dragoste, (2) dezamăgirea, (3) lupta pentru putere, (4) trezirea la realitate şi, în cele din urmă, (5) căsnicia pe termen lung. Putem înţelege cu toţii povestea de dragoste, dezamăgirea şi lupta pentru putere, dar ce vrea să spună prin trezire la realitate şi căsnicie pe termen lung? Trezirea la realitate, explică Gurian, este conştientizarea faptului că povestea de dragoste este posibilă numai la începutul unei relaţii, iar dacă cuplul doreşte o căsnicie pe termen lung trebuie

2 Michael Gurian, „The Science of a Happy Marriage", Reader's Digest, august 2004, pp. 151-155

să renunţe la speranţa că va avea un mariaj plin de romantism. Abia când ajung în acest punct, cei doi sunt capabili să stabilească o relaţie pe termen lung.

Cu alte cuvinte, în cele mai reuşite căsnicii fiecare partener îşi vede de drumul lui. Gurian susţine că cei doi ar trebui să aibă prieteni diferiţi, hobby-uri separate, să meargă în concedii diferite şi, în general, să-şi creeze stiluri de viaţă independente. Ei ajung să realizeze că pot rămâne căsătoriţi numai dacă petrec cât mai puţin timp împreună. După ce încearcă din răsputeri să îmbine viaţa unui bărbat cu cea a unei femei, lucru obligatoriu într-o relaţie romantică, înţeleg într-un final că traiul unor vieţi independente este singura modalitate de supravieţuire pentru căsnicia lor.

Probabil Gurian, la fel ca mulţi alţi soţi, a suportat consecinţele strategiei dictatorilor pentru rezolvarea problemelor conjugale. Strategia respectivă creează, într-adevăr, o luptă pentru putere ce pare interminabilă şi neproductivă. O relaţie care începe cu o poveste de dragoste se metamorfozează în cel mai negru coşmar pe care un cuplu şi l-ar fi putut imagina vreodată. Îndrăgostiţii iubitori au devenit asasini.

Aşadar, după estimarea lui, pentru a rămâne căsătoriţi, partenerii dintr-un cuplu trebuie să renunţe la iluzia poveştii eterne de dragoste şi să conştientizeze că, pur şi simplu, bărbaţii şi femeile nu sunt făcuţi pentru o relaţie de durată. Sunt mult prea diferiţi. Deciziile independente sunt ultima soluţie în conflictele conjugale.

Serios? Asta ar trebui să aştepte cu nerăbdare un cuplu de la viaţă? Asta vă doriţi pentru căsnicia dumneavoastră?

Poate aţi descoperit, asemenea lui Tony şi Jodi, că strategia dictatorilor care se confruntă nu va rezolva neînţelegerile din căsnicie şi, de fapt, nu face altceva decât să înrăutăţească lucrurile. Este posibil ca un bărbat şi o femeie să fie atât de diferiţi, încât nu ne aşteptăm să-şi unească vieţile. Aşadar, poate aţi început să luaţi cel puţin

o parte din decizii independent de celălalt. Dacă partenerul de viaţă nu doreşte să coopereze, singura dumneavoastră speranţă de supravieţuire este să continuaţi pe cont propriu. Numesc această atitudine *strategia anarhiei* de rezolvare a conflictelor conjugale, încă o tactică care nu funcţionează şi în care doar unul dintre parteneri câştigă.

Vestea bună este că, spre deosebire de ce vor domnul Gurian şi alţii să credeţi, nu este *singura* dumneavoastră opţiune. Din nefericire, majoritatea cuplurilor nu conştientizează asta înainte de a testa fără succes strategiile de acest tip care nu izbutesc să le rezolve problemele.

Analiza amănunţită a conflictului

Să revenim la exemplul iniţial, Tony şi Judy şi conflictul conjugal dintre ei: cine ar trebui să se trezească noaptea pentru a o linişti pe Emily?

Când a venit pe lume Robbie, primul lor copil, Tony a propus ca Jodi să se ocupe de acesta pe timpul nopţii, fiindcă slujba lui îi cerea mai multă atenţie decât slujba ei. La început, femeia a fost dispusă să îşi sacrifice somnul astfel încât Tony să se odihnească mai bine. Cu trecerea timpului, însă, a simţit că nu este corect faţă de ea.

În momentul în care a sosit pe lume şi micuţa Emily, Jodi nu a mai fost de acord cu aranjamentul făcut. A propus ca ea şi Tony să se ocupe pe rând de fetiţă. Dar bărbatul a refuzat şi i-a cerut ei să-şi asume responsabilitatea pentru îngrijirea lui Emily în timpul nopţii. Devenise un dictator.

Pentru câteva zile, Jody s-a străduit să se supună cerinţelor lui, dar în cele din urmă a hotărât să-şi facă singură dreptate.

Astfel, când Emily începea să plângă, pentru a-şi transmite punctul de vedere, îl împingea pe Tony din pat. Drept urmare, femeia devenise un dictator care se confruntă.

Fireşte, strategia dictatorilor care se confruntă nu le-

a rezolvat problema. În schimb, a declanşat o ceartă. Fiecare avea punctul lui de vedere asupra modului în care conflictul trebuia soluţionat şi încerca să îl impună celuilalt. Când cerinţele sale n-au fost ascultate, Tony i-a spus lui Jodi că nu este o soţie şi o mamă bună, deoarece, în timpul nopţii, refuză să se ridice din pat de fiecare dată când Emily izbucneşte în plâns. La rândul ei, Jody i-a spus lui Tony cât de egoist este, deoarece presupune că ea ar trebui să fie singurul părinte care se ocupă de copiii lor.

Jignirile aduse au degenerat atât de rău, încât au ajuns să se înjure. Scandalul lor l-a trezit pe Robbie. Acum ambii copii plângeau, iar părinţii lor nici nu realizau asta.

Acea dispută a devenit un moment de cotitură în căsnicia lor, cel puţin pentru Jodi. A ajuns la concluzia că cearta lor nu avea niciun rost, deoarece nu rezolva absolut nimic. Aşadar, a ales ce credea ea că ar fi cea mai înţeleaptă soluţie: să ia anumite decizii fără Tony.

În ceea ce priveşte conflictul de faţă, Jodi a hotărât că va avea grijă de copii pe timpul nopţii, nu pentru că Tony îi spusese să facă lucrul ăsta, ci pentru că bărbatul n-avea de gând să o facă, iar ea dorea ca cei mici să fie liniştiţi. Cu toate astea, data viitoare când soţul avea să-şi dorească ceva de la ea, avea să realizeze că este pe cont propriu.

Jodi a început să folosească strategia anarhiei pentru rezolvarea conflictelor: făcea orice îşi dorea.

La început, Tony a fost încântat că Jodi îl lasă să doarmă noaptea. Ştia că era supărată pe el şi devenise distantă din punct de vedere sentimental, dar avea nişte afaceri importante de tranzacţionat şi nu avea timp pentru a se gândi la necazurile lui Jodi.

Însă, pe măsură ce trecea timpul, independenţa lui Jodi devenea din ce în ce mai supărătoare pentru Tony. Îşi trăia viaţa fără să îl anunţe ce face sau unde merge. În unele seri, după ce bărbatul se întorcea acasă, se urca în maşină şi dispărea, revenind abia după miezul nopţii. Când dorea să afle unde îşi petrecuse seara, îi răspundea că nu e

treaba lui.

Tony a încercat chiar să pornească o ceartă cu Jodi când femeia era pe cale să plece de acasă, dar n-a primit niciun răspuns. Avea propria maşină, avea un cont bancar şi propriul telefon mobil. Nu mai discuta nicio problemă cu el, nici măcar motivul pentru care refuza să mai facă dragoste cu el. Într-un final, a decis că pentru a evita un divorţ trebuia să adopte aceeaşi abordare: să facă tot ce-i trece prin cap. Acum adoptau amândoi strategia anarhiei pentru a-şi rezolva problemele şi se îndreptau într-o direcţie primejdioasă.

Aşadar, ce ar fi trebuit să facă în schimb? Vom afla asta în continuare.

4

Ţineţi cont de dragostea romantică

Până acum ne-am concentrat atenţia asupra unuia dintre motivele pentru care soluţiile în care un partener câştigă, iar celălalt pierde sunt îngrozitor de defectuoase: în căsniciile din ziua de azi pur şi simplu nu funcţionează. De obicei, nu rezolvă conflictul, iar de cele mai multe ori, indiferent cine are de pierdut, nu acceptă rezultatul. Fie se luptă pentru a recăpăta ulterior controlul, fie îşi vede fiecare de drumul lui, rezolvându-şi singur problemele. În ambele cazuri, problema persistă.

Deşi, după cearta respectivă, Jodi s-a trezit în timpul nopţii pentru a o îngriji pe Emily şi a continuat să o facă în săptămânile următoare, chestiunea nu era lămurită. „Soluţia” şi modul în care fusese stabilită o făceau să aibă sentimente profunde de ranchiună faţă de Tony, ori de câte ori îşi amintea cele întâmplate.

Tristeţea pe care o simţea în suflet conduce la un alt motiv pentru care soluţiile în care cineva câştigă, iar celălalt pierde sunt extrem de eronate: ele distrug romantismul dintr-o căsnicie. O să vă explic de ce se întâmplă acest lucru prezentându-vă o metaforă pe care am născocit-o pentru a ajuta cuplurile să priceapă motivele pentru care tot ceea ce fac şi toate deciziile pe care le iau

le afectează dragostea faţă de celălalt. O numesc *banca de iubire*.

Banca de iubire nu se închide niciodată în fiecare dintre noi există o rezervă de iubire. Emoţiile noastre o folosesc pentru a ţine evidenţa modului în care se comportă ceilalţi cu noi. Fiecare persoană pe care am cunoscut-o vreodată are un cont în banca noastră de iubire, iar soldul este determinat de felul în care ne simţim când suntem alături de ei. Dacă ne face să ne simţim bine, *rezerva de iubire* sporeşte, dacă nu suntem în largul nostru, aceasta scade. Cu cât senzaţia de bine este mai intensă, cu atât iubirea creşte. Cu cât ne simţim mai rău, cu atât mai mult scade.

Emoţiile noastre se folosesc de aceste resurse din rezerva de iubire a fiecărei persoane pentru a ne face să realizăm dacă acea persoană ar trebui sau nu să facă parte din viaţa noastră. Şi fac asta transformându-i pe cei din jur în indivizi agreabili sau respingători. Când cineva are un bilanţ pozitiv în banca de iubire – mai multă iubire investită decât primită –, sentimentul nostru este să petrecem cât mai mult timp cu acea persoană, ajungând într-un final să o *îndrăgim*. Dar în cazul unui bilanţ negativ – mai multă iubire primită decât investită – emoţiile ne îndeamnă să fugim la adăpost, determinându-ne să o *antipatizăm*.

Cu cât bilanţul pozitiv din rezerva băncii de iubire este mai consistent, cu atât mai atraşi suntem de acea persoană. De pildă, dacă soldul de iubire este mai mare, ne simţim destul de confortabil, iar dacă creşte şi mai mult vom considera că acea persoană este unul dintre prietenii noştri cei mai buni.

Însă se întâmplă ceva cu totul special când bilanţul din banca de iubire a unei persoane de sex opus atinge pragul critic. Emoţiile noastre ne transmit un imbold suplimentar pentru a ne face să petrecem cât mai mult timp cu putinţă cu omul respectiv – chiar până la sfârşitul vieţii noastre. Este vorba de o atracţie incredibilă, pe care

noi o numim iubire romantică.

Fireşte, bilanţurile negative au un efect contrar. Asemenea unui cont bancar, un cont în banca de iubire poate fi negativ când bancnotele continuă să fie retrase chiar şi după ce nu a mai rămas niciuna. Dacă un coleg de serviciu are un bilanţ negativ destul de mare în banca de iubire, din cauza obiceiurilor sale enervante, emoţiile noastre ne vor face să ne simţim inconfortabil de fiecare dată când se află în preajmă, chiar dacă nu face nimic care să ne irite. Iar o persoană cu un bilanţ negativ crescut ni se va părea de-a dreptul respingătoare. Emoţiile noastre ne indică să-i evităm pe cei care ne fac să ne simţim rău, transformându-i în persoane neatractive pentru noi.

Când cineva are un bilanţ negativ extrem de consistent, emoţiile noastre fac tot ce le stă în putinţă pentru a ne îndemna să evităm *orice fel* de contact cu acea persoană. Acela este momentul în care ajungem să *urâm* persoana respectivă. Totul se petrece automat când bilanţul atinge punctul critic.

Nu atingem acea limită cu cei mai mulţi din jur, deoarece încetăm orice legătură cu ei cu mult înainte ca bilanţul lor să atingă un nivel atât de scăzut. Dacă lucraţi alături de o persoană foarte grosolană şi nepăsătoare, puteţi cere să vă mutaţi în alt birou, evitând pur şi simplu contactul, în măsura în care este posibil. Chiar dacă e vorba despre vecinul de lângă dumneavoastră, puteţi încerca să îl ignoraţi, ba chiar să vă mutaţi, dacă este nevoie. Puteţi evita pe oricine vă deranjează, oprind astfel accesul la banca de iubire.

În căsnicie, însă, evadarea nu-i atât de simplă. Zi de zi, săptămână de săptămână, lună de lună, dacă sunteţi obligat să trăiţi alături de un partener care continuă doar să ia iubire, vă veţi simţi într-un final atât de dezgustat, încât divorţul va părea singura cale de ieşire. Ceea ce odinioară era un sentiment de iubire, când rezerva de iubire era plină, a devenit o senzaţie de repulsie profundă şi persistentă. Şi totul se întâmplă din cauza unui adevăr

extrem de important într-o căsnicie: *aproape tot ce faceţi amândoi vă afec*tează *sentimentele pentru celălalt. Felul în care acţionaţi vă poate consolida dragostea faţă de celălalt sau o poate distruge*.

Bineînţeles, o singură experienţă neplăcută nu va distruge dragostea dintr-un cuplu. Fără îndoială, însă, modul în care un cuplu ia decizii, precum şi deciziile în sine pot avea acest efect dacă soluţiile în care numai unul câştigă reprezintă o normalitate.

Cearta legată de cel care ar trebui să se trezească pentru a o linişti pe Emily a redus considerabil resursele amândurora din rezerva de iubire, iar decizia în sine a continuat să afecteze resursele lui Tony din rezerva de iubire a lui Jodi, de fiecare dată când a fost implementată. Însă conflictul cu pricina nu fusese un caz izolat. Acelaşi lucru s-a întâmplat şi când cei doi s-au confruntat cu alte probleme. Cu doar două zile în urmă, Tony se întorsese de la muncă înaintea lui Jodi şi începu să joace un joc video. Când soţia lui ajunsese acasă, după ce luase copiii de la grădiniţă, bărbatul continuase să se joace, lucru care a deranjat-o pe Jodi.

— De ce te joci, când ştii că celor mici le e foame? De ce n-ai pus masa? a ţipat ea. Ce fel de tată eşti?

Tony a reacţionat violent.

— Eu măcar am venit acasă la timp. Tu ce-aveai făcut, de era atât de important?

Nu e ca şi cum nu mai discutaseră înainte despre această problemă. Tony şi Jodi s-au certat aproape în fiecare săptămână pe această temă. Însă nu au reuşit să ajungă la o înţelegere. Tony dorea ca Jodi să fie în totalitate responsabilă de mesele copiilor, iar Jodi voia ca Tony să o ajute. Dar nu au ajuns la o înţelegere. Astfel că Tony a făcut ce a considerat el că ar fi bine: după o zi grea de muncă a ales să se relaxeze cu un joc video.

Majoritatea femeilor care citesc acest exemplu înţeleg în ce constă frustrarea lui Jodi legată de Tony. Probabil au trecut prin experienţe similare când copiii lor

erau mici. Şi ar fi de acord cu ideea principală pe care o subliniez în capitolul de faţă: incapacitatea de găsi o soluţie satisfăcătoare pentru ambii parteneri poate distruge dragostea pe care cei doi şi-o poartă.

Deciziile luate de Tony îl avantajau numai pe el. Asociindu-l cu resentimentele provocate de aceste decizii, resursele de iubire din rezerva lui Jodi au scăzut dramatic. Ceea ce cândva fusese o atracţie incredibilă se transformase acum în repulsie, deoarece nu izbutiseră să găsească soluţii satisfăcătoare pentru acest conflict şi altele de tipul lui din care să aibă amândoi de câştigat.

Soluţiile din care doar unul câştigă au fost o normalitate

La începutul relaţiei lor şi chiar şi în primii ani de căsnicie, conflictele dintre Tony şi Jodi erau extrem de rare, deoarece vieţile lor erau relativ simple. Dar când izbucnea câte un conflict, fiecare avea tendinţa de a se sacrifica pentru partener. Făceau orice le stătea în putinţă pentru ca celălalt să fie fericit, chiar dacă nu era în interesul lor. Erau dornici să se ajute reciproc fără a li se cere, deoarece erau îndrăgostiţi. Amândoi au încercat să facă ceea ce partenerul părea să ceară şi au evitat orice putea fi dezamăgitor. Au făcut tot posibilul pentru a-şi demonstra grija pe care o aveau faţă de celălalt.

Dar după ce a apărut pe lume primul lor copil, iar responsabilităţile au crescut exponenţial, viaţa a devenit mai stresantă pentru amândoi. Depindeau mai mult unul de celălalt pentru a duce la bun sfârşit sarcinile suplimentare, însă nu învăţaseră cum să ceară ajutor. La un moment dat, între primul şi al doilea lor copil, fiecare dintre ei simţea că grija pe care o poartă celuilalt este unilaterală. Amândoi aveau impresia că oferă mult mai mult decât primesc. Astfel, în loc să ofere celuilalt făcând sacrificii, au început să fie egoişti.

Am discutat deja despre unele dintre problemele inerente atunci când unul dintre parteneri se sacrifică pentru a-i oferi celuilalt ce are nevoie: lipsa de sinceritate,

crearea unui precedent care nu poate fi susţinut, aşteptarea unui sacrificiu reciproc şi un resentiment din ce în ce mai intens când aceste aşteptări nu sunt îndeplinite. Dar mai există încă o problemă. Sacrificiul poate distruge dragostea romantică.

Ai crede că sacrificiile făcute în căsnicie ar contribui, de fapt, la formarea iubirii romantice. Aşa pare, însă doar în cazul conflictelor minore dintr-un cuplu, la fel ca acelea de la începutul relaţiei dintre Tony şi Jodi. Dar când viaţa devine complicată, mai ales după apariţia copiilor, este mult mai evident că sacrificiul este o strategie care dă greş, deoarece conduce la soluţii din care doar unul dintre parteneri are de câştigat. Astfel de soluţii nu rezolvă un conflict.

Când problemele s-au năpustit asupra lor ca valurile oceanului, necruţătoare şi descurajatoare, cei doi ar fi trebuit să ştie cum să le gestioneze într-un mod eficient şi corect. Însă, pentru că nu au izbutit să înveţe aceste lecţii, inevitabilul i-a luat prin surprindere.

Cei care simt că într-o căsnicie dragostea romantică este efemeră şi nu are cum să supravieţuiască decât în primii ani de relaţie ar trebui să petreacă un timp alături de cuplurile care au experimentat o viaţă întreagă de romantism. Ce anume face ca acele căsnicii să fie atât de romantice? Să fie vorba de personalităţile celor doi? Să-şi fi găsit oare perechea perfectă? Să fie oare extraordinar de compatibili? Dau dovadă de un devotament reciproc ieşit din comun?

Sau au învăţat cum să îşi rezolve conflictele, astfel încât să menţină aprinsă dragostea faţă de celălalt?

Numesc ceea ce am trăit în cei 50 de ani de căsnicie alături de Joyce *grijă extraordinară*. Nu recurgem la cele mai răspândite strategii de rezolvare a conflictelor în căsnicie – cele care învrăjbesc partenerii, ducând la dezamăgiri şi la o luptă pentru putere. În schimb, găsim soluţii care ne consolidează parteneriatul şi încrederea reciprocă. Oricând apare un conflict, căutăm soluţii din

care amândoi avem de câştigat.

Această metaforă a băncii de iubire vă poate ajuta să înţelegeţi de ce anume aveţi nevoie pentru a fi îndrăgostiţi unul de celălalt pentru tot restul vieţii: oferiţi cât mai multă dragoste cu putinţă şi evitaţi actele egoiste. Menţineţi resursele din rezerva de iubire la cote ridicate. Am scris *Nevoile lui, nevoile ei* pentru a ajuta cuplurile să înveţe cum să-şi asigure resurse foarte consistente în *banca de iubire* prin satisfacerea celor mai importante nevoi emoţionale ale partenerului. Şi apoi am scris *Love Busters* [Distrugătorii iubirii] pentru a le da cuplurilor o mână de ajutor în evitarea obiceiurilor răspândite care conduc la pierderile de resurse din banca de iubire. De asemenea, am creat două chestionare – chestionarul nevoilor emoţionale (Anexa B) şi chestionarul elementelor distructive ale iubirii (Anexa C) – care vă vor ajuta să identificaţi cele mai importante nevoi emoţionale şi cele mai dăunătoare obiceiuri care ar putea să vă erodeze dragostea pentru celălalt. Le puteţi copia într-un format mărit, pentru a avea suficient spaţiu pentru răspunsuri. De asemenea, pot fi descărcate gratuit din secţiunea cu chestionare de pe pagina de internet Marriage Builders (www.marriagebuilders.com).

Dacă răspunsurile dumneavoastră din chestionarul nevoilor emoţionale arată că aveţi nevoie de ajutor pentru a învăţa cum să satisfaceţi cele mai importante nevoi emoţionale ale partenerului, citiţi *Nevoile lui, nevoile ei*. Iar dacă răspunsurile din chestionarul elementelor distructive ale iubirii indică faptul că aveţi nevoie de ajutor pentru a renunţa la obiceiurile care vă distrug dragostea romantică pentru partener, citiţi *Love Busters*.

În cartea de faţă, însă, mă concentrez asupra celei de-a treia modalităţi prin care puteţi ţine resursele din rezerva de iubire la o cotă ridicată: luând decizii ce vă duc către rezultate din care ambii parteneri au de câştigat. Aceste soluţii sunt singura cale prin care ambii parteneri pot strânge simultan resurse în banca de iubire a celuilalt.

5

O strategie reciproc avantajoasă

Ed avea puţin timp liber între întâlniri. Următoarea evaluare imobiliară urma să aibă loc peste două ore şi era îngropat până peste cap în hârtii. Aşa că a decis să folosească timpul disponibil pentru a cumpăra un frigider nou. Cel pe care-l avea în apartament funcţiona bine, însă era unul pe care-l moştenise de la bunicul său, adică un frigider pe gaz vechi de peste 60 de ani.

Când a intrat în magazinul de electrocasnice, a fost întâmpinat imediat de un vânzător care l-a întrebat ce anume l-ar interesa. Specificând că ar dori să cumpere un frigider, vânzătorul l-a direcţionat imediat spre zona unde erau expuse rânduri întregi de aparate de toate formele şi dimensiunile. Când vânzătorul l-a întrebat de cât loc dispune pentru frigider, Ed a constatat cu uimire că avea destul spaţiu, deoarece avea să înlocuiască un frigider voluminos, demodat.

După ce a găsit un model potrivit obiceiurilor sale alimentare, Ed i-a pus vânzătorului o întrebare foarte importantă: *Ce avantaje mi-ar aduce un frigider nou, comparativ cu cel vechi*?

Agentul de vânzări i-a vorbit despre spaţiile individuale din frigider, care menţin foarte proaspete anumite tipuri de alimente, avantajele economice şi aspectul lui modern. Apoi, i-a făcut o ofertă greu de refuzat: „O să vă preluăm vechiul frigider, îl instalăm pe cel nou, iar dacă în două săptămâni nu sunteţi convins că aţi luat cea mai bună decizie pe anul acesta, vom ridica frigiderul nostru şi îl vom aduce înapoi pe cel vechi – fără niciun cost din partea dumneavoastră”.

Ed a fost de acord cu oferta vânzătorului, devenind astfel mândrul proprietar al unui frigider nou, modern, iar două săptămâni mai târziu era foarte mulţumit de achiziţia făcută.

Negociatorii în afaceri au învăţat să facă un lucru ce politicienilor încă le scapă din vedere: ştiu cum să

negocieze luând în calcul interesele celuilalt. În afaceri, partea adversă este clientul – un ingredient esenţial pentru reuşita dumneavoastră. Astfel, dacă aţi urma vorbele lui Charlie Weaver: „Clientul trebuie să fie oleacă mulţumit şi niţel supărat”, nu veţi avea prea multe şanse în afaceri.

Scopul negocierii este livrarea unui produs pe care clienţii sunt entuziasmaţi să-l cumpere la un preţ rentabil pentru companie. Este un obiectiv prin care toată lumea are de câştigat, iar asta se întâmplă peste tot în lume. Dacă o companie obişnuită poate, de ce nu s-ar putea aplica şi în cazul căsniciilor?

De ce se opun cuplurile unui obiectiv reciproc avantajos?

Atât în afaceri, cât şi în căsnicie, idealul este reprezentat de soluţiile din care toată lumea câştigă. Nimeni nu s-ar opune acestei idei. Dar, aşa cum am menţionat deja, unii simt că încercarea de a atinge acest ideal în căsnicie este imorală, imposibilă sau nerealistă. Ei cred că există ceva legat de relaţiile romantice dintre un bărbat şi o femeie care împiedică găsirea unor soluţii de pe urma cărora amândoi să aibă de câştigat.

De obicei, problema apare odată cu confuzia legată de importanţa strategiei sacrificiului – un partener e dispus să piardă pentru ca celălalt partener să câştige. Este o modalitate mai veche de a demonstra că vă pasă şi este modul în care încep majoritatea relaţiilor romantice. Vă conferă o creştere iniţială rezervei pe care o aveţi în banca de iubire a viitorului partener.

Seamănă foarte mult cu modul în care o companie introduce un produs nou. Este vândut la un preţ extrem de redus, uneori este oferit chiar gratuit, determinându-l astfel pe potenţialul client să aibă încredere în ce îi poate oferi pe viitor respectiva companie. Într-o relaţie amoroasă, partenerii doresc o şansă pentru a se cunoaşte reciproc, astfel că îşi vor sacrifica adeseori propriile interese pentru a-şi motiva partenerul să petreacă timp împreună. Când o sunam pe Joyce pentru a stabili o

întâlnire, era de acord să ieşim împreună încă dinainte să îi spun ce planuri aveam.

Însă, de obicei, exact în acest punct relaţiile de afaceri şi cele romantice se destramă. În afaceri, produsul oferit iniţial gratuit are acum un preţ, pentru a aduce un profit companiei şi o valoare clientului. În relaţiile romantice, însă, vorbim în continuare de sacrificiu. La urma urmei, este privit ca un ideal romantic.

Din fericire pentru căsnicia noastră, după ce ne-am spus jurămintele, Joyce a încetat să-şi sacrifice interesele doar pentru a fi împreună. Dacă ieşeam în oraş, voia să ştie unde mergem înainte să accepte invitaţia mea. Şi dacă nu era de acord cu alegerea mea, sugera variantele alternative care corespundeau propriilor interese. Strategia sacrificiului ajunsese la final în căsnicia noastră, la fel ca în toate relaţiile romantice.

De ce era un lucru favorabil pentru căsnicia noastră? Pentru că am fost nevoiţi să adoptăm tehnica companiilor – să găsim soluţii pentru conflictele noastre din care amândoi aveam de câştigat.

Fireşte, am fi putut alege calea pe care o urmează majoritatea relaţiilor romantice: dictatura, confruntarea dictatorilor şi anarhia. În timp, am fi fost dezamăgiţi, am fi dus o luptă pentru putere, ne-am fi pierdut dragostea pentru celălalt şi, într-un final, ne-am fi despărţit, fie prin divorţ, fie printr-o separare permanentă.

Însă nu am ales acel drum şi, prin urmare, chiar şi după 50 de ani de căsnicie, continuăm să avem o relaţie romantică. Sunt convins că orice cuplu poate urma calea noastră dacă învaţă să-şi rezolve conflictele luând în considerare interesele celuilalt. Când vor face asta, partenerii vor descoperi soluţii pentru conflictele lor din care amândoi au de câştigat.

Politica Acordului în Cuplu

Pentru a ajuta cuplurile să se concentreze, îi provoc să ia în considerare o regulă care duce la rezultate reciproc avantajoase. O numesc Politica Acordului în

Cuplu: *Nu luaţi niciodată o decizie fără un acord satisfăcător pentru ambele părţi*. Acordul devine obiectivul negocierii ori de câte ori cuplul se confruntă cu un conflict. Cu alte cuvinte, amândoi trebuie să aibă ceva de câştigat, în caz contrar continuă negocierea.

Dacă respectaţi Politica Acordului în Cuplu (PAC), veţi fi nevoit să rezolvaţi conflictele aşa cum se cuvine – în aşa fel încât interesele ambilor parteneri să fie luate simultan în considerare. Nu doar că daţi dovadă de grijă mutuală, dar deciziile finale luate astfel sunt în general mai înţelepte decât orice decizie pe care aţi fi ales-o pe cont propriu. Luând fiecare hotărâre împreună, veţi putea aborda o gamă variată de opţiuni şi veţi ajunge la concluzii care iau în considerare mai mulţi factori.

De obicei, când le prezint prima dată această regulă clienţilor mei, declanşează două tipuri de reacţii. La început, oamenii reacţionează faţă de modul în care se simt legat de faptul că sunt consultaţi înainte ca partenerul lor să ia o decizie: „Dacă asta înseamnă că Lisa trebuie să-mi ceară părerea înainte să pună un plan în aplicare, cred că e o idee bună. Sunt o grămadă de lucruri în viaţa ei despre care mi-ar plăcea să ştiu şi nenumărate chestii cu care n-aş fi fost de acord dacă le-aş fi ştiut. Dacă mi-ar spune dinainte ce planuri are şi mi-ar acorda dreptul de a mă opune în unele cazuri, cred că ne-am înţelege mai bine”.

Însă nu durează prea mult până când se declanşează a doua reacţie – cum se simt când trebuie să aibă acordul partenerului înainte ca *ei* să poată să facă ceva: „Ar fi absurd să o las pe Lisa să mă împiedice să fac ceea ce trebuie. Uneori, pur şi simplu, nu mă înţelege, aşa că trebuie să iau decizii care nu-i convin.

Nu cred că «sentimentele» ei ar trebui să mă împiedice să îmi ating obiectivele personale”.

Acum apare problema empatiei. Cu toţii ne dorim ca partenerul să fie atent la sentimentele noastre, deoarece simţim ce efect are acesta asupra noastră. Dar tindem să

trecem cu vederea sentimentele partenerului, deoarece nu simţim efectele pe care noi le avem asupra lui. Dacă am fi conectaţi emoţional cu partenerul, astfel încât să simţim efectele pe care le avem unul asupra celuilalt, ne-am comporta extrem de diferit. Ne-am dori să ştim dinainte modul în care comportamentul nostru îl afectează pe celălalt, ca să putem evita orice neplăcere.

În lipsa unei asemenea conexiuni emoţionale, PAC este cel mai bun lucru posibil. Ne obligă să oferim o notificare prealabilă legată de modul în care ne vom afecta reciproc. Deşi nu putem simţi cu adevărat efectul pe care-l avem asupra celuilalt, ne face să ne comportăm ca şi cum l-am simţi.

De ce acord „entuziast”?

În majoritatea căsniciilor, chiar şi o simplă înţelegere poate fi dificilă. Aşadar, de ce insist asupra unui acord „entuziast”? Nu cumva această cerinţă face ca deciziile complicate să pară imposibile?

În lipsa unui acord făcut cu entuziasm, este destul de tentant să acceptaţi o înţelegere reticentă, în care unul dintre parteneri cade la învoială cu ceea ce doreşte celălalt doar ca să nu se mai contrazică. În acest caz, în loc să câştige, partenerul reticent de fapt pierde.

Acordul reticent nu doar îl dezavantajează pe unul dintre parteneri, ci e posibil să nu poată fi dus până la capăt. Aţi avut vreodată o înţelegere cu partenerul dumneavoastră, dar care nu a fost dusă la bun sfârşit? A acceptat să facă ceva pentru dumneavoastră, dar nu s-a mai ţinut de cuvânt? De obicei, reticenţa unuia dintre parteneri duce la neîndeplinirea unei înţelegeri. La momentul stabilirii acordului, partenerul dumneavoastră s-a simţit obligat să-l accepte, dar când a venit momentul să ducă sarcina la bun sfârşit, i-a lipsit motivaţia pentru a o face. Un astfel de comportament nu este doar foarte frustrant, dar face astfel de înţelegeri inutile.

Acordul făcut cu entuziasm rezolvă problema. Când o înţelegere este în mod evident în interesul ambilor soţi,

respectarea acesteia devine rareori o problemă. Este în interesul ambilor parteneri să se ţină de cuvânt, iar înţelegerea dintre ei poate fi una de încredere.

Ce părere ai?

Politica Acordului în Cuplu vă ajută să deveniţi atent la sentimentele celuilalt, mai ales când nu simţiţi nevoia să faceţi asta. Deoarece sunteţi nevoit să aveţi acordul clar al partenerului înainte de a întreprinde orice acţiune, va trebui să vă puneţi reciproc o întrebare foarte importantă: *Ce părere ai despre ceea ce am de gând să fac* (*sau despre ce aş vrea să faci pentru mine*)?

Această întrebare simplă şi răspunsul ei vă vor ajuta să ajungeţi în timp la o înţelegere reciprocă, crucială într-un cuplu. Poate nu simţiţi ce simte şi partenerul dumneavoastră, însă cel puţin îi oferiţi şansa de a vă spune ce are pe suflet. Apoi, chiar şi atunci când nu sunteţi într-o dispoziţie prea bună, PAC vă obligă să vă gândiţi la celălalt.

Acum sunteţi o echipă, nicidecum două persoane independente. Ca parteneri de viaţă, trebuie să colaboraţi pentru a atinge obiectivele care vă vor aduce amândurora beneficii. De ce să-ţi consideri propriile interese mai importante şi să le calci astfel în picioare pe ale celuilalt? Este doar o formulă pentru un dezastru conjugal. O echipă nu poate supravieţui dacă fiecare membru acţionează împotriva celuilalt.

Prima dată când întâlnesc un cuplu care se confruntă cu probleme conjugale, cei doi parteneri îşi trăiesc de obicei viaţa ca şi cum celălalt nu ar exista, luând constant decizii nechibzuite, deoarece nu le pasă de sentimentele partenerului. Prin urmare, când le prezint Politica Acordului în Cuplu, li se pare complet iraţională. Modul lor de viaţă se bazează pe atâtea obiceiuri egoiste, încât acordul respectiv pare să le ameninţe însăşi existenţa.

La început, niciunul dintre soţi nu doreşte să renunţe la stilul lui de viaţă egoist şi lipsit de sensibilitate. Dar îi provoc să încerce doar pentru câteva săptămâni şi, cu cât

vor încerca mai mult să respecte politica, cu atât mai uşor vor ajunge la o înţelegere. Cei doi vor înlocui deciziile egoiste începând să ia în considerare sentimentele partenerului, dezvoltând cu adevărat o compatibilitate şi construind un mod de viaţă confortabil pentru amândoi.

Cred că observaţi de ce un comportament indiferent distruge o căsnicie. Nu numai că reduce sentimentele, distrugând dragostea romantică, dar dovedeşte şi că partenerilor nu le pasă cu adevărat de celălalt. Dacă le-ar păsa, ar fi atenţi şi ar lua decizii ţinând cont de sentimentele celuilalt.

Nu-i de mirare că atât de mulţi oameni sunt dezamăgiţi de căsnicia lor. Şi eu aş fi decepţionat dacă Joyce mi-ar ignora sentimentele când ar lua decizii. Dar nu ar trebui să se întâmple aşa. Cu siguranţă, la noi a fost altfel. Luând hotărârile împreună, Joyce şi cu mine ne demonstrăm grija pe care ne-o purtăm reciproc şi, prin urmare, căsnicia noastră continuă să fie la fel de satisfăcătoare pentru amândoi.

Când un cuplu îşi asumă responsabilitatea de a împărţi puterea şi controlul respectând PAC, vieţile lor încep să se îmbine, iar dragostea pentru celălalt creşte. În momentul respectiv, cei doi vor rezolva conflictele folosind ceea ce eu numesc strategia democraţiei.

Strategia democraţiei – eficientă, dar dificil de utilizat

Strategia democraţiei nu posedă niciunul dintre dezavantajele celorlalte patru strategii discutate anterior – sacrificiul, dictatura, confruntarea dictatorilor. În loc să eşueze în rezolvarea conflictelor, reuşeşte să le soluţioneze. În loc să distrugă dragostea romantică, o construieşte. Este singura cale raţională pe care ar trebui să o urmeze un soţ şi o soţie înainte de a lua o decizie.

Dar oricât de mult succes ar fi avut democraţia în politica mondială, este destul de complicată şi dificil de implementat. Acelaşi lucru este valabil şi pentru democraţia dintr-o căsnicie. Necesită pregătire,

creativitate şi răbdare.

În capitolul următor, voi descrie pregătirea de care aveţi nevoie pentru a dobândi abilităţile necesare pentru rezolvarea conflictelor conjugale într-un mod corect. Dacă urmaţi acest program de instruire, veţi descoperi în cele din urmă cum se soluţionează unele dintre cele mai dificile probleme cu care v-aţi confruntat în relaţia de cuplu. Iar soluţiile vă vor ajuta să aveţi căsnicia la care aţi visat.

Pregătiţi-vă de negocieri

Sper că v-aţi convins deja că soluţiile reciproc avantajoase pentru conflictele conjugale trebuie să reprezinte obiectivul dumneavoastră. Însă s-ar putea să nu fiţi încă foarte sigur cum să ajungeţi, de fapt, la un acord. În definitiv, democraţia nu este uşoară. Şi nici negocierea conjugală care foloseşte strategia democraţiei. Dar atât pentru societate, cât şi pentru căsnicii, răsplata obţinută în urma luării în considerare a intereselor celorlalţi compensează efortul suplimentar.

Spre deosebire de strategia sacrificiului, cea a dictatorului, cea a confruntării dictatorilor şi de cea a anarhiei, obiectivul strategiei democraţiei este *grija reciprocă*. Toate celelalte strategii scapă din vedere însăşi ideea fundamentală a unei căsnicii. Ele nu conduc la o uniune a celor două vieţi, aşa cum o face strategia democraţiei. În schimb, toate acestea îi fac în cele din urmă pe cei doi parteneri să se îndepărteze.

Dacă doriţi să vă dezvoltaţi compatibilitatea şi dragostea reciprocă, primul pas pe care trebuie să-l faceţi este să acceptaţi Politica Acordului în Cuplu ca pe o regulă pe care să o respectaţi pentru tot restul vieţii împreună. Această regulă vă ajută la formularea întrebării: *Ce părere ai despre ceea ce am de gând să fac sau* despre *ceea ce aş vrea să faci pentru mine*?

Când puneţi întrebarea şi primiţi un răspuns negativ: *Nu m-aş entuziasma prea tare*, PAC vă oferă două opţiuni: fie renunţaţi la idee, fie încercaţi să descoperiţi metode

alternative pentru a o face posibilă – cu acordul partenerului dumneavoastră. De aici începe negocierea.

Cu timpul, amândoi veţi fi foarte pricepuţi în a obţine ce doriţi de la partenerul dumneavoastră şi invers. După ce veţi fi de acord cu această politică, negocierea corectă şi eficientă devine un mod de viaţă pentru amândoi. De asemenea, veţi fi nevoiţi să renunţaţi la strategiile pe care le-aţi folosit probabil până acum şi care au condus la certuri şi la pierderea iubirii.

La început, întrebarea: „Ce părere ai despre…” vi se va părea foarte bizară, poate chiar amuzantă. E de aşteptat, deoarece, la început, orice comportament nou pare de cele mai multe ori ciudat. Cu toate acestea, întrebarea de mai sus este însăşi esenţa oricărei negocieri corecte din viaţă şi trebuie să o repetaţi până când devine o obişnuinţă. Apoi vi se va părea firească.

Dar chiar şi după ce aţi consimţit să urmaţi Politica Acordului în Cuplu, s-ar putea să nu înţelegeţi ce se petrece din momentul în care puneţi întrebarea până la înţelegerea reciprocă. Poate că nu aveţi prea multă experienţă în negocierea eficientă cu celălalt.

Aşadar, vă sugerez să învăţaţi pas cu pas o procedură utilizată de majoritatea negociatorilor de succes. Mai întâi vă voi explica instrucţiunile de bază şi vă voi oferi ocazia de a le folosi în cazul unor conflicte banale, fără încărcătură emoţională (cum ar fi mersul la cumpărături). Apoi, când veţi stăpâni aceşti paşi, vom aborda conflictele reale cu care vă confruntaţi.

Patru paşi pentru o negociere reuşită

Pasul 1. Stabiliţi reguli de bază, pentru a face negocierea plăcută şi sigură

Majoritatea cuplurilor privesc dezbaterea unui conflict ca pe traversarea unui câmp minat. Acest lucru se întâmplă pentru că eforturile lor sunt de obicei inutile şi în urma acestei experienţe se simt răniţi şi afectaţi. Cine şi-ar dori să încerce să negocieze, când tot ce te aşteaptă sunt doar dezamăgiri şi suferinţe? Aşadar, înainte de a începe

negocierea, stabiliţi câteva reguli de bază, pentru a vă asigura că discuţia va fi plăcută pentru amândoi. Întrucât va trebui să negociaţi de fiecare dată când va apărea vreun conflict, experienţa trebuie să fie întotdeauna plăcută şi sigură pentru fiecare dintre parteneri.

Pentru a ajunge la acest rezultat, vă sugerez trei reguli de bază:

1. *Încercaţi să fiţi agreabil şi vesel pe parcursul discuţiei*

Un conflict poate da naştere unei reacţii emoţionale negative atât de repede, încât vă veţi gândi că nu o puteţi controla. Cu timpul, însă, veţi reuşi ceea ce fac majoritatea negociatorilor – să fiţi optimişti în faţa problemelor.

Îmi dau seama că veţi privi situaţia vânzătorului de frigidere complet diferit de situaţia dumneavoastră. Emoţional, acesta se poate detaşa mult mai uşor în cazul unei vânzări decât dumneavoastră în cazul unui conflict conjugal. Dar credeţi-mă pe cuvânt: negocierea eficientă, indiferent dacă vorbim de afaceri sau de căsnicie, se face cu zâmbetul pe buze.

2. *Siguranţa înainte de toate – nu emiteţi pretenţii, nu daţi dovadă de lipsă de respect, nu vă înfuriaţi când negociaţi*

După ce adevărul a ieşit la iveală şi v-aţi spus reciproc ce anume aţi vrea să faceţi, ce v-ar plăcea să facă celălalt sau ce vă deranjează, păşiţi într-una dintre cele mai periculoase faze ale negocierii. Dacă sentimentele v-au fost rănite, sunteţi tentat să ripostaţi. Iar dacă nu faceţi un efort deosebit pentru a vă opune pretenţiilor, lipsei de respect sau mâniei, vă veţi întoarce la strategia confruntării dictatorilor, iar negocierea dumneavoastră se va transforma într-o dispută. Dar dacă vă veţi proteja unul pe celălalt de propriile instincte abuzive, înţelegerea vă va ajuta să descoperiţi soluţia de care aveţi amândoi nevoie.

3. *Dacă ajungeţi într-un impas care nu pare să ducă nicăieri sau dacă unul dintre dumneavoastră începe să aibă pretenţii, să dea dovadă de lipsă de respect sau să se*

înfurie, încetaţi negocierea şi reveniţi mai târziu asupra problemei

Doar pentru că nu puteţi rezolva o problemă într-un anumit moment nu înseamnă că pe viitor nu veţi descoperi o soluţie inteligentă. Nu lăsaţi un impas să vă împiedice să reflectaţi asupra problemei. Aşteptaţi o vreme şi veţi fi uimiţi de rezultatele obţinute.

Dacă negocierea eşuează sau dacă unul dintre parteneri cedează în faţa ispitei de a deveni dictator (având pretenţii, fiind lipsit de respect sau înfuriindu-se), încheiaţi discuţia şi schimbaţi subiectul cu unul mai plăcut. După o scurtă pauză, partenerul care a încălcat regula poate să îşi ceară scuze şi să revină asupra subiectului care a fost atât de supărător. Însă nu reluaţi discuţiile până nu v-aţi calmat.

Pasul 2. Identificaţi conflictul din ambele perspective

După ce aţi stabilit regulile de bază care vă garantează o discuţie sigură şi plăcută, sunteţi pregătit să negociaţi. Dar de unde să începeţi? Mai întâi, trebuie să determinaţi conflictul şi apoi să încercaţi să-l înţelegeţi şi din perspectiva partenerului.

Majoritatea cuplurilor încep negocierea conjugală fără să se informeze dinainte. Nu înţeleg pe deplin conflictul în sine şi nici perspectiva celuilalt. În multe cazuri, nici măcar nu sunt siguri de ceea ce-şi doresc.

Aşadar, cel puţin atunci când învăţaţi pentru prima oară să vă rezolvaţi conflictele aşa cum se cuvine, vă recomand să aveţi la îndemână un carnet (sau un smartphone), pentru a nota tot ce aţi învăţat despre o anumită neînţelegere. Pe prima pagină, precizaţi problema. Ce aveţi de gând să faceţi sau ce anume doriţi să facă partenerul pentru dumneavoastră? Apoi, pe următoarele câteva pagini, descrieţi perspectiva celuilalt asupra conflictului. Puteţi desena o faţă zâmbitoare la începutul fiecărei pagini, pentru a vă reaminti să fiţi vesel. Pe margine, reamintiţi-vă să evitaţi pretenţiile, lipsa de respect sau furia. Găsiţi un exemplu al modului în care ar

trebui dispuse însemnările dumneavoastră în Anexa A, fişa de lucru – negocierea conjugală. Utilizaţi-l ca pe un ghid care vă va ajuta să găsiţi soluţii reciproc avantajoase pentru orice conflict cu care vă veţi confrunta.

Respectul este esenţial în negociere, un aspect deosebit de important în această etapă de adunare a informaţiilor. După ce problema a fost identificată şi fiecare ascultă perspectiva celuilalt, încercaţi să vă înţelegeţi reciproc, în loc să vă lămuriţi unul pe celălalt. Nu uitaţi că obiectivul dumneavoastră este să ajungeţi la un acord, iar asta nu se poate întâmpla dacă refuzaţi de la bun început părerea celuilalt, într-un final, veţi putea schimba punctul celuilalt de vedere, însă numai după ce l-aţi înţeles în totalitate. Singura cale prin care veţi ajunge la un acord este să descoperiţi o soluţie care înglobează ambele perspective.

Acest ultim aspect este atât de important, încât o să-l prezint dintr-un alt unghi: *nu vă veţi rezolva problema dacă nu respectaţi părerea celuilalt*. *Ambele perspective trebuie luate în seamă*. În această etapă a negocierii, nu faceţi altceva decât să adunaţi informaţii care vă vor ajuta să înţelegeţi de ce anume aveţi nevoie pentru ca amândoi să fiţi mulţumiţi. Dacă respingeţi informaţiile furnizate de partener, veţi ignora faptele în sine. Nu vă întrerupeţi, nu vorbiţi peste celălalt şi nu vă daţi ochii peste cap, gestul ar putea fi interpretat drept o dovadă de lipsă de respect.

Este mult mai simplu să negociaţi corect când obiectivul este acordul. Vă ajută să eliminaţi toate strategiile care încearcă să îl doboare pe celălalt printr-un comportament abuziv. Dar atunci când unele cupluri nu pot emite pretenţii, nu pot fi nerespectuoase şi nici nu se pot înfuria, se simt neputincioase dacă sunt nevoite să discute o problemă. Cei doi sunt atât de obişnuiţi să fie dictatori, încât respectul reciproc li se pare nefiresc şi fals. Simt ca şi cum ar comunica la un nivel superficial, când de fapt învaţă cum să relaţioneze la un nivel mult mai profund de înţelegere.

La fel se întâmplă şi în cazul dumneavoastră? Atunci amintiţi-vă că, în timp, vă veţi simţi mult mai confortabil când veţi aborda fiecare conflict cu respect, având ca scop acordul. Veţi învăţa să puneţi întrebări, nu să vă intimidaţi reciproc în încercarea de a dovedi că partenerul greşeşte, şi veţi dobândi o înţelegere deplină a lucrurilor necesare pentru ca amândoi să fiţi fericiţi. Iar când veţi considera că aveţi informaţiile necesare pentru a lua în considerare soluţiile reciproc avantajoase, veţi fi pregătit pentru pasul următor.

Pasul 3: Daţi frâu liber ideilor

Aţi stabilit regulile de bază, aţi identificat problema şi aţi descoperit perspectiva celuilalt. Acum sunteţi pregătiţi pentru partea creativă – căutarea unor soluţii reciproc acceptabile. Ştiu că pare imposibil, dacă aţi ajuns deja la incompatibilitate. Însă pentru a rezolva acest aspect trebuie să începeţi de undeva, iar dacă vă străduiţi, veţi găsi opţiunile care vă vor mulţumi pe amândoi.

Veţi fi tentat să vă sacrificaţi – să cedaţi în faţa dorinţelor partenerului dumneavoastră. După cum am menţionat mai devreme, însă, abordarea respectivă vă va aduce într-un final numai necazuri. Nu este o rezolvare reciproc avantajoasă. Obiectivul dumneavoastră ar trebui să fie fericirea amândurora, fără ca unul dintre parteneri să aibă de câştigat pe seama celuilalt.

De asemenea, nu veţi ajunge prea departe dacă veţi gândi astfel: *Dacă mă iubeşte cu adevărat, mă va lăsa să fac asta* sau *va face asta dacă îi pasă de mine*. Grija deosebită într-o căsnicie este cea reciprocă. Asta înseamnă că ambii parteneri doresc ca celălalt să fie fericit, iar niciunul dintre ei nu îi doreşte celuilalt nefericirea. Dacă vă pasă cu adevărat de partener, nu ar trebui să aşteptaţi niciodată, sau nici măcar să acceptaţi, sacrificiul ca soluţie la o problemă.

O formă subtilă de sacrificiu este soluţia: „Te las să faci ce doreşti de data asta dacă mă laşi să fac ce vreau data viitoare” De pildă, dacă vreţi să ieşiţi împreună după

program cu prietenii dumneavoastră, lăsând copiii în grija partenerului, aţi putea să-i sugeraţi că vă veţi ocupa de cei mici într-o altă seară, când acesta poate ieşi în oraş împreună cu amicii lui. Dar dacă unul dintre parteneri este nefericit de fiecare dată când celălalt este fericit, nu mai este o soluţie reciproc avantajoasă. Şi odată ce aţi ajuns la o astfel de înţelegere, se poate transforma cu uşurinţă într-un obicei care vă va înstrăina.

Soluţiile din care unul pierde şi celălalt câştigă sunt foarte răspândite în căsnicii, deoarece majoritatea cuplurilor nu înţeleg cum pot ajunge la rezolvări reciproc avantajoase. Pentru ei, conceptul echităţii constă în faptul că ambii parteneri trebuie să sufere în mod egal. N-ar fi mai bine, însă, să găsiţi soluţii în urma cărora niciunul dintre soţi nu are de suferit? Cu puţină creativitate, veţi descoperi soluţii care vă vor face pe amândoi fericiţi.

După ce aţi eliminat sacrificiul şi suferinţa, sunteţi pregătit să veniţi cu idei. Cantitatea este adesea mai importantă decât calitatea. Aşadar, daţi frâu liber imaginaţiei; nu lăsaţi să vă scape niciun gând care v-ar putea mulţumi pe amândoi. Când daţi frâu liber creativităţii, probabilitatea de a găsi o soluţie durabilă creşte.

Ţineţi carneţelul la îndemână pentru a vă nota posibilele soluţii pe măsură ce vă gândiţi la ele. Faceţi modificările necesare când descoperiţi modalităţi de îmbunătăţire a soluţiilor. Încercaţi să gândiţi în afara tiparelor. Întocmiţi o listă lungă de modalităţi prin care puteţi rezolva conflictele de comun acord cu partenerul dumneavoastră.

Pasul 4: Alegeţi soluţia care îndeplineşte condiţiile din Politica Acordului în Cuplu – înţelegerea de comun acord

După ce aţi reflectat asupra conflictului, aţi obţinut o listă cu soluţii bune şi mai puţin bune. Soluţiile bune sunt cele pe care ambii parteneri le consideră dezirabile. Soluţiile mai puţin bune, pe de altă parte, iau în

considerare sentimentele unui soţ în detrimentul celuilalt. Cea mai bună soluţie este cea care vă mulţumeşte pe amândoi.

Multe probleme sunt relativ uşor de rezolvat, dacă ştiţi că trebuie să ţineţi cont de sentimentele celuilalt. Acest lucru se întâmplă deoarece deveniţi conştient de ce anume este nevoie pentru a ajunge la un acord. În loc să plecaţi de la opţiuni care, cu siguranţă, nu sunt spre binele partenerului dumneavoastră, gândiţi-vă la soluţii care v-ar face pe amândoi fericiţi.

Să luăm în considerare problema menţionată mai sus. V-ar plăcea să ieşiţi cu prietenii după program, lăsând copiii în grija partenerului? înainte de a adopta PAC, probabil v-aţi fi sunat partenerul pentru a-l anunţa că întârziaţi sau, şi mai rău, să ajungeţi târziu acasă fără să-l fi anunţat în prealabil. Acum, însă, realizaţi că dacă doriţi ca partenerul să vă iubească în continuare, trebuie să ajungeţi la o înţelegere benefică pentru ambele părţi înainte ca evenimentul să aibă loc. Fără îndoială, vă restrânge libertatea de alegere, însă, pe de altă parte, vă protejează partenerul de comportamentul dumneavoastră nechibzuit – şi vă garantează dragostea reciprocă.

Imediat după ce v-aţi prezentat situaţia, mai mult ca sigur veţi primi obiecţii. S-ar putea ca partenerul să nu fie deloc bucuros că dumneavoastră vă distraţi în vreme ce el sau ea se luptă cu cei mici acasă. „Pe lângă asta”, s-ar putea să menţioneze, „ar trebui să ne petrecem timpul liber împreună” Ca răspuns, puteţi să-i sugeraţi partenerului să lase copiii în grija bunicilor (pe care *dumneavoastră* îi sunaţi şi vă ocupaţi de aranjamente) şi să vă însoţească.

Dacă partenerul întâmpină cu entuziasm propunerea, conflictul este rezolvat. Copiii stau câteva ore cu bunicii, iar partenerul vi se alătură la întâlnirea cu prietenii. De fapt, dacă ieşitul în oraş cu amicii devine o obişnuinţă, vă puteţi face planuri anticipat, ocupându-vă dinainte de detaliile privind situaţia celor mici.

Pregătiţi-vă pentru negocieri

Citirea acestor patru instrucţiuni este partea cea mai uşoară, însă punerea lor în practică va fi adevărata provocare pentru dumneavoastră. După cum am spus şi mai devreme, strategia democraţiei nu este uşoară. Dar este singura care rezolvă cu adevărat conflictele şi menţine dragostea aprinsă.

Aşadar, pentru a vă ajuta să aplicaţi instrucţiunile atunci când apar conflicte, vă recomand următorul exerciţiu. Nu veţi avea nevoie de carneţele, deoarece fiecare conflict va fi relativ simplu. Scopul meu este să vă fac să vă gândiţi la celălalt când nu puteţi ajunge la o înţelegere.

Mergeţi împreună la cumpărături, fără copii, şi timp de 15 sau 30 de minute găsiţi câteva produse care vă încântă pe amândoi. Această activitate este menită pentru a vă îndruma să faceţi câteva alegeri agreabile pentru amândoi. Nu trebuie să achiziţionaţi articolele la final. Recomand acest exerciţiu, deoarece în cazul acesta aveţi destule opţiuni şi este imposibil să nu găsiţi un produs care să vă placă amândurora.

Asiguraţi-vă că fiecare articol care ajunge în căruciorul de cumpărături este ales în urma unui acord. Simpla consultare în privinţa fiecărui articol în parte şi evitarea de a lua o decizie până când nu ajungeţi la o înţelegere devin obiceiuri extrem de importante, pe care ar trebui să le învăţaţi dacă doriţi să vă formaţi un stil de viaţă agreabil pentru amândoi.

Este absolut normal să încercaţi să vă convingeţi reciproc, acceptând un articol doar pentru o perioadă de probă. „Încearcă-l, o să-ţi placă” este o strategie legitimă de negociere dacă unul dintre parteneri nu este sigur cum va reacţiona celălalt. Dacă partenerul este dispus să încerce un produs alimentar, cumpăraţi-l, mergeţi acasă şi gustaţi-l. Dacă este acceptabil, adăugaţi-l în cărucior data viitoare când practicaţi exerciţiul. Dacă nu, lăsaţi-l pe raft. Puteţi fi entuziasmat în privinţa testării unui produs care îi

place partenerului dumneavoastră doar pentru a vedea cum veţi reacţiona. Dar dacă după ce îl testaţi entuziasmul dispare, experimentul trebuie să ia sfârşit.

Când consideraţi că aţi deprins modul în care puteţi ajunge la un acord în privinţa cumpărăturilor, abordaţi un conflict real, pe care nu aţi fost în stare să-l rezolvaţi, utilizând de această dată carneţelele pe care vi le-am recomandat. Probabil veţi fi uimit cât de repede se va stabili Politica Acordului în Cuplu.

Repetiţia e mama învăţăturii

Dacă respectaţi cei patru paşi pe care vi i-am sugerat, negocierea poate fi o modalitate plăcută prin care partenerii învaţă lucruri despre celălalt. Iar când ajungeţi la o înţelegere care vă mulţumeşte pe amândoi, iubirea se va intensifica, în cele din urmă, nu doar că Politica Acordului în Cuplu vă ajută să deveniţi un negociator priceput, ci vă protejează în acelaşi timp dragostea faţă de celălalt.

Dacă descoperiţi însă că acţionaţi mai degrabă ca nişte dictatori decât ca nişte îndrăgostiţi, mai mult ca sigur trecerea la negocierile cu succes o să vi se pară amândurora o chestiune copleşitoare. Iar cei patru paşi vor fi prea greu de reţinut.

Din fericire, după ce deprindeţi obiceiul de a negocia, va fi mult mai simplu să parcurgeţi paşii de fiecare dată când trebuie rezolvată o problemă. Ca şi cum aţi învăţa să tastaţi, la început pare imposibil, dar cu timpul va deveni o acţiune aproape instinctivă.

Fac adeseori această observaţie legată de propria căsnicie: Joyce şi cu mine avem câte o neînţelegere aproape în fiecare oră pe care o petrecem împreună. Dar aproape fiecare neînţelegere este rezolvată rapid, printr-o înţelegere de comun acord. E normal să existe conflicte atunci când doi oameni foarte diferiţi trăiesc împreună. Aşadar, o manieră de soluţionare sigură şi agreabilă pentru asemenea conflicte este absolut esenţială pentru o căsnicie satisfăcătoare.

Când veţi deveni experţi în găsirea soluţiilor reciproc avantajoase pentru problemele cu care vă confruntaţi, veţi învăţa ceea ce Joyce şi cu mine ştim în momentul de faţă: avem amândoi nevoie de perspectiva şi de judecata celuilalt pentru a trăi o viaţă împlinită.

În cea de-a doua parte a cărţii de faţă, vă voi prezenta cinci dintre cele mai răspândite conflicte într-o căsnicie. Pe măsură ce veţi parcurge modurile în care se pot soluţiona neînţelegerile respective, veţi avea ocazia să exersaţi negocierea într-un cuplu. Şi cu cât veţi exersa mai mult, cu atât mai simplu şi mai rapid va fi să rezolvaţi alte conflicte.

Înainte de a învăţa cum să rezolvaţi cele mai cunoscute cinci tipuri de conflict într-o căsnicie, vă voi prezenta câteva excepţii importante pentru respectarea Politicii Acordului în Cuplu. Deşi găsirea unor soluţii reciproc avantajoase pentru conflictele conjugale trebuie să fie obiectivul dumneavoastră, există anumite situaţii în care singura opţiune, lipsa totală de acţiune până la încheierea unui acord, poate fi nesănătoasă sau chiar periculoasă. În astfel de situaţii, trebuie să fiţi capabil să vă protejaţi.

7

Excepţii de la regulă

Nu faceţi niciodată nimic în lipsa unui acord între dumneavoastră şi partenerul de viaţă.

Politica Acordului în Cuplu (PAC) nu este decât o regulă care ajută cuplurile să-şi amintească faptul că aproape tot ce fac îi afectează reciproc. Iar cele mai înţelepte alegeri sunt cele care iau în considerare sentimentele şi interesele partenerului. Cu alte cuvinte, rezultatele reciproc avantajoase în rezolvarea problemelor conjugale sunt mult superioare celor în care doar unul câştigă. PAC le reaminteşte cuplurilor acest lucru.

Când doi parteneri ajung la un acord, oricine ar încuviinţa că au descoperit soluţia ideală. Însă orice persoană care a trecut printr-un conflict conjugal ştie mult

prea bine că înţelegerile de comun acord sunt de cele mai multe ori greu de descoperit. Iar condiţia implicită – să nu facem niciodată nimic înainte de acest acord – poate să aibă uneori consecinţe foarte neplăcute, dacă nu chiar dezastruoase.

Având în minte aceste consecinţe periculoase, vă recomand o excepţie înţeleaptă: PAC nu trebuie respectată dacă lipsa de acţiune pune în pericol sănătatea sau siguranţa partenerului. Când un partener este supus abuzului fizic sau emoţional, infidelităţii sau abandonului, nu are niciun sens să urmaţi această regulă. În acest caz, autoapărarea are prioritate în faţa prudenţei.

Dacă unul dintre parteneri este victima abuzului fizic, ar trebui să raporteze acest lucru autorităţilor şi să se despartă pentru propria-i siguranţă, chiar dacă partenerul agresiv nu este de acord cu reacţia respectivă. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul infidelităţii sau al dependenţei de droguri. Unele dintre cele mai eficiente modalităţi de tratare a acestor probleme şi de a asigura protecţie sunt de obicei respinse de partenerul infidel sau dependent.

Dar pe lângă problemele legate de sănătate şi de siguranţa fizică, există o altă situaţie într-o căsnicie în care o suspendare temporară a Politicii Acordului în Cuplu poate avea logică: atunci când încercaţi să găsiţi o modalitate pentru a satisface cele mai importante nevoi emoţionale ale partenerului.

Ce ar trebui să faceţi atunci când partenerul dumneavoastră are o nevoie emoţională cu care nu prea sunteţi încântat să vă întâlniţi? Oare PAC vă va scoate din încurcătură? Sau sunteţi nevoit să vă satisfaceţi nevoile emoţionale chiar şi atunci când nu sunteţi prea entuziasmaţi de ele?

Răspunsurile la aceste întrebări se găsesc în înţelegerea scopului Politicii Acordului în Cuplu. Este vorba despre o regulă care vă ajută să rezolvaţi conflictele cu grijă şi consideraţie reciprocă. Condiţia implicită – să nu acţionaţi în niciun fel – nu este o soluţie permanentă

pentru orice problemă conjugală. Este atitudinea potrivită în timp ce încercaţi să găsiţi o soluţie.

Dacă mi-aţi citit cartea *Nevoile lui, nevoile ei*, ştiţi deja că pun un accent destul de mare pe satisfacerea reciprocă a celor mai importante nevoi emoţionale, iar acest lucru nu ar trebui să fie o opţiune într-o căsnicie. Dar subliniez şi importanţa satisfacerii acestor nevoi emoţionale printr-un acord. Aşadar, ce ar trebui să facă un partener când el sau ea nu agreează satisfacerea nevoilor emoţionale? E posibil ca soluţia găsită să necesite o acţiune împotriva voinţei sale, ca parte din încercarea unui plan pentru a descoperi o rezolvare mulţumitoare. Dar acest lucru nu trebuie să dureze prea mult; dacă nu dă rezultate promiţătoare aproape imediat, cuplul trebuie să găsească alte metode.

La un moment dat, am avut o slujbă unde activitatea mea consta în sigilarea scrisorilor. Era o muncă atât de banală şi de repetitivă, încât la început de-abia aşteptam să se încheie, însă, după vreo trei săptămâni, când proiectul a luat sfârşit, mi-a lipsit activitatea. Îmi modificasem tehnica de lipire a plicurilor şi o făceam foarte repede, fără să depun prea mare efort. În plus, mă împrietenisem cu colegii alături de care lucram. De fapt, am găsit o modalitate de a mă bucura de majoritatea slujbelor avute în timpul facultăţii.

Acelaşi lucru poate fi valabil şi în cazul nevoilor emoţionale. Să luăm ca exemplu sexul şi conversaţia. Cei mai mulţi bărbaţi tânjesc după sex, în vreme ce majoritatea femeilor au nevoie de afecţiune şi de dialog. Bărbaţii nu înţeleg de ce soţiile lor ar renunţa la o ocazie de a face sex.

Ce este atât de greu în a face sex? Pe când nevestele lor se întreabă de ce partenerii lor nu vor să fie afectuoşi şi să discute cu ele. *Ce e atât de obositor dacă mă iei puţin în braţe şi vorbeşti cu mine*?

Fireşte, plăcerile bărbaţilor diferă de cele ale femeilor. Asta nu înseamnă că femeile nu vor să se bucure

de o partidă de sex sau că bărbaţii nu sunt capabili de afecţiune sau să poarte o conversaţie. Pur şi simplu, nu le place la fel de mult.

Astfel, dacă soţia nu este foarte încântată de ideea de a face sex cu soţul, care îşi doreşte, ar trebui să încalce PAC pentru a-i satisface nevoia? Dar în cazul soţiei care simte nevoia de afecţiune şi de a purta o discuţie cu acesta? Ar trebui el să facă un efort pentru a-i satisface nevoia, chiar dacă nu prea are chef de asta? îl putem numi egoist şi indiferent pe partenerul care doreşte ca nevoile emoţionale să îi fie îndeplinite cu orice preţ?

Problema încălcării PAC în cazul satisfacerii nevoilor emoţionale nu se limitează doar la egoism – unul dintre parteneri are de câştigat în detrimentul celuilalt. Inhibă, de asemenea, abilitatea partenerului reticent de a satisface pe viitor acea nevoie emoţională. Dacă nu vă place să faceţi un anumit lucru, cu siguranţă nu-l veţi mai repeta. Dacă soţii doresc ca nevoile lor emoţionale să fie satisfăcute frecvent, partenerul lor trebuie să o facă cu entuziasm. Trebuie să facă cu plăcere un lucru pe care ei nu şi-l doresc în aceeaşi măsură. Trebuie să înveţe ce-am reuşit eu să fac, să mă bucur de lipirea scrisorilor, deşi nu simţeam nicio nevoie de a face aşa ceva.

Cum să vă bucuraţi de îndeplinirea unei nevoi emoţionale pe care nu o împărtăşiţi în viaţă există doi factori motivaţionali principali. Cel mai important este să vă placă să faceţi un anumit lucru, iar următorul este să vă bucuraţi de consecinţe – cu cât sunteţi mai aproape de reuşită, cu atât mai bine.

Aşadar, indiferent dacă vorbim despre sex, afecţiune sau conversaţie, dacă unul dintre parteneri nu are o nevoie emoţională foarte puternică legată de cele de mai sus, este de datoria celuilalt partener să se asigure că este agreabilă şi are consecinţe plăcute. În caz contrar, partenerul cu o nevoie mai mică va inventa tot felul de scuze pentru a nu o îndeplini.

Să presupunem că partenerul vrea să faceţi sex, iar

dumneavoastră sunteţi prea obosit/obosită chiar şi să vă gândiţi la aşa ceva. Ar trebui să-i satisfaceţi nevoia partenerului, chiar dacă încalcă regula, sau să aşteptaţi până când veţi fi entuziasmat?

După cum am menţionat în capitolul anterior, puteţi încerca ceva nou pentru a vedea dacă este o soluţie agreabilă. Vorbim despre abordarea pentru rezolvarea conflictelor „încearcă, o să-ţi placă” Dar să faci sex când de-abia mai ţii ochii deschişi face parte din acel plan temporar? Mă îndoiesc. Mai degrabă ar fi o cale de a nu mai avea bătăi de cap din partea partenerului sau de a-l opri să vă mai facă să vă simţiţi vinovat/vinovată.

Dacă aţi reuşi să-l faceţi pe partenerul dumneavoastră să înţeleagă ce anume vă place în materie de sex şi care sunt condiţiile ce vi se par cele mai prielnice, aţi putea accepta asta o vreme. De asemenea, îi puteţi sugera partenerului dumneavoastră să vă satisfacă la rândul lui nevoile emoţionale, cum ar fi cheful de conversaţie sau dorinţa de afecţiune, o consecinţă agreabilă pentru dumneavoastră.

S-ar putea ca, la început, oferta să nu fie îndeplinită exact aşa cum aţi stabilit. Poate partenerul trebuie să înţeleagă mai bine ce anume este plăcut pentru dumneavoastră. E posibil ca dovezile de afecţiune şi conversaţiile care urmează să aibă nevoie de îmbunătăţiri. Aşadar, nu veţi fi foarte încântată de întregul proces. Dar dacă, în cele din urmă, partenerul va îndeplini toate condiţiile, veţi fi la fel de entuziasmată ca el.

Obiectivul final ar trebui să fie satisfacerea reciprocă a nevoilor emoţionale printr-un acord. Însă calea către acel rezultat final poate însemna că pentru o vreme nu veţi fi pe deplin fericit, deoarece încercaţi să descoperiţi cea mai bună modalitate de a vă satisface reciproc nevoile.

Soţii întâmpină dificultăţi în satisfacerea nevoilor emoţionale dacă nu sunt motivaţi. Nu savurează procesul în sine şi nu se bucură nici de consecinţele îndeplinirii acestor nevoi.

Un asemenea raţionament este insultător pentru nenumăraţi parteneri. *De ce ar trebui să îmi răsplătesc partenerul pentru că face dragoste cu mine*? *Sau pentru că discută sau e afectuos cu mine*? *Dacă îi pasă cu adevărat de mine, n-ar trebui să-şi dorească să-mi satisfacă nevoile fără a primi în schimb o recompensă*?

Observaţi cum acest mod de gândire îngreunează satisfacerea reciprocă a nevoilor emoţionale, indiferent cât de grijuliu aţi fi? Sacrificiul pe termen scurt pentru o înţelegere pe termen lung pare un lucru destul de rezonabil. Dar dacă rezultatul final nu constă în crearea unei plăceri şi a unei recompense reciproce, planul dumneavoastră nu va funcţiona. Sacrificiul temporar se va transforma într-unul permanent. Iar asta va duce la o aversiune faţă de satisfacerea reciprocă a nevoilor emoţionale. Veţi detesta chiar şi doar să vă gândiţi la asta.

Care este cea mai bună recompensă pentru faptul că vă satisfaceţi reciproc nevoile emoţionale? Este chiar faptul că vă satisfaceţi reciproc nevoile emoţionale. Dacă unul dintre parteneri tânjeşte după sex, iar celălalt după afecţiune şi conversaţie, combinaţi aceste dorinţe. Transformaţi sexul în răsplata pentru afecţiune şi conversaţie şi invers.

O altă observaţie esenţială este legată de felul în care faceţi dragoste, în care vă exprimaţi afecţiunea, de subiectele despre care discutaţi. Cel care are o nevoie mai mică trebuie să aibă prioritate, deoarece, dacă nevoia dumneavoastră este cea care va fi satisfăcută, sunteţi obligat să faceţi experienţa cât mai plăcută cu putinţă pentru cel care v-o îndeplineşte.

În majoritatea cazurilor, soţia este cea care are o nevoie mai mică de sex, iar soţul este cel care nu are nevoie de afecţiune şi conversaţie. Aşadar, dacă soţul doreşte mai mult sex, iar soţia, mai multă afecţiune şi conversaţie, amândoi trebuie să se dedice îndeplinirii acestor nevoi, asta însemnând o încălcare temporară a PAC. Însă în perioada de probă este de datoria

partenerului cu o nevoie mai mare să înveţe să facă experienţa agreabilă pentru partenerul cu o nevoie mai mică. Când vor reuşi acest lucru, îşi vor satisface reciproc nevoile emoţionale cu succes.

Când realizaţi că nu puteţi să vă satisfaceţi reciproc nevoile emoţionale, nu lăsaţi să treacă nicio săptămână fără să vă ocupaţi de această problemă. Gândiţi-vă la un plan care vă va conduce la o soluţie. Nu uitaţi, dacă doriţi ca nevoile emoţionale să vă fie îndeplinite, partenerul trebuie să o facă cu entuziasm şi să fie răsplătit pentru că face asta. Nu vă agăţaţi de iluzia că partenerul v-o datorează sau că nu ar trebui să luaţi în considerare recompensarea lui. De asemenea, dacă satisfacerea nevoilor dumneavoastră este întrucâtva dezagreabilă, aceasta este cea mai rapidă cale de a distruge disponibilitatea partenerului de a vă face pe plac.

PARTEA A II-A

Soluţionarea celor mai frecvente

conflicte conjugale prin negociere

Acum, că aţi aflat care sunt obiectivul şi regulile unei negocieri conjugale eficiente, sunteţi pregătit să vă ocupaţi de unele dintre cele mai răspândite conflicte cu care se confruntă cuplurile căsătorite. Dacă le rezolvaţi aşa cum se cuvine, cu rezultate reciproc avantajoase, stilul dumneavoastră de viaţă va fi unul agreabil, iar iubirea dintre cei doi parteneri va creşte. Dar dacă le rezolvaţi într-o manieră greşită, cu soluţii din care doar unul dintre parteneri are de câştigat, stilul de viaţă al cuplului va fi foarte dezamăgitor – şi vă veţi întreba ce anume v-a făcut să vă îndrăgostiţi.

Nu pot sublinia îndeajuns faptul că modul în care soluţionaţi aceste conflicte conjugale şi altele asemănătoare va decide dacă mariajul dumneavoastră va fi un succes sau un eşec. Ocupându-vă de fiecare dintre aceste cinci conflicte comune prin utilizarea strategiei de

negociere pe care v-am prezentat-o, nu doar că veţi rezolva problemele respective în maniera cuvenită (cu respect şi înţelegere reciprocă), dar mai mult ca sigur veţi descoperi cele mai înţelepte soluţii cu putinţă.

În următoarele cinci capitole, nu doar că vă voi încuraja să exersaţi rezolvarea conflictelor într-un mod corect, dar vă voi descrie şi câteva dintre diferenţele pe care le-am observat în ceea ce priveşte perspectivele soţilor atunci când apar aceste neînţelegeri. Fie veţi respecta şi veţi îngloba aceste deosebiri într-o rezolvare finală care va elimina problema o dată pentru totdeauna, fie le veţi ignora şi le veţi trata fără seriozitate, lăsând problema nerezolvată. Alegerea vă aparţine.

Conflicte legate de prieteni şi rude

Politica Acordului în Cuplu îi obligă pe partenerii dintr-un cuplu să se pună reciproc pe primul loc – să facă din partener o prioritate. Astfel, când apare un conflict legat de prieteni şi de rude, PAC face ca interesele fiecărui soţ să fie mai importante decât cele ale unui amic sau ale unei rude. Nimeni nu poate interveni între un soţ şi o soţie care respectă Politica Acordului în Cuplu, iar asta le garantează dragostea reciprocă. Dar, în acelaşi timp, câteodată pare greu de justificat.

Acum câţiva ani, am discutat cu un grup de cupluri din China despre cum am putea menţine romantismul într-o căsnicie. A trebuit să apelez la un traducător, deoarece majoritatea interlocutorilor mei nu vorbeau sau nu înţelegeau limba engleză. După discurs, am răspuns câtorva întrebări din public, una dintre ele fiind deosebit de profundă. Venea din partea unei femei în vârstă care se simţea ameninţată de PAC. Mi-a spus: „Dacă fiul meu respectă Politica Acordului în Cuplu, nu ar situa interesele soţiei sale mai presus de interesele părinţilor? în tradiţia noastră părinţii sunt mai presus de toate”.

China nu este singura cultură în care interesele

părinţilor primează. Este o chestiune răspândită în întreaga lume. Dar chiar şi acolo unde acest principiu nu este foarte expus, este foarte greu de trecut cu vederea. Oamenii îşi asumă adeseori responsabilitatea pentru părinţi, ignorând astfel responsabilitatea faţă de partener.

Acelaşi raţionament se poate aplica şi în cazul fraţilor sau rudelor mai îndepărtate – dacă oricare dintre ei are probleme, vom fi acolo pentru a-i da o mână de ajutor, chiar dacă partenerul nostru nu ar fi de acord. Sau să ne gândim la prietenii din copilărie care poate ne-au ajutat când am avut nevoie. În definitiv, nu pentru asta sunt prietenii, să ne ajutăm şi să ne sprijinim reciproc?

Ţinând cont de sentimentul de responsabilitate faţă de familie şi prieteni, pe lângă bucuria de a fi în compania lor, după ce ne căsătorim aproape invariabil apare întrebarea: *Ce fac atunci când mă confrunt cu un conflict cu partenerul meu legat de prieteni şi rude*?

Dacă un membru al familiei sau un amic are nevoie de ajutorul dumneavoastră, ar trebui să fiţi alături de el, chiar dacă partenerul nu este de acord? Dacă mama dumneavoastră nu se descurcă singură şi vă cere să aveţi grijă de ea, eventual acasă la dumneavoastră, ar trebui să îi oferiţi acel sprijin, chiar dacă partenerul consideră acest lucru o încălcare a intimităţii? Dacă unul dintre prieteni, care v-a ajutat în trecut în aceeaşi situaţie, trebuie să se mute, ar trebui să îi daţi o mână de ajutor, chiar dacă partenerul dumneavoastră ar prefera să petreceţi weekendul respectiv împreună? Dacă, pur şi simplu, doriţi să vă relaxaţi şi să vă simţiţi bine alături de cei mai buni prieteni, ar fi în regulă dacă partenerul ar avea dreptul de a se opune? Şi dacă unul dintre aceşti buni prieteni ar fi de sex opus? Ar trebui să renunţaţi pentru totdeauna la acea prietenie doar pentru că partenerul este gelos?

Sunt întrebări destul de dificile şi apar de obicei în situaţii care necesită răspuns aproape instantaneu. De obicei, când apare un astfel de conflict, nu aveţi la dispoziţie zile sau săptămâni de negocieri cu partenerul

dumneavoastră. Aşadar, gândiţi-vă din timp şi cu mare atenţie cum veţi rezolva unele dintre conflictele pe care le-aţi putea avea în viitor legate de amicii şi rudele dumneavoastră.

Analizaţi-vă opţiunile în această carte am discutat despre cinci strategii de rezolvare a problemelor conjugale. Am numit prima abordare *strategia sacrificiului*. Înseamnă să vă lăsaţi de bunăvoie partenerul să câştige, în vreme ce dumneavoastră pierdeţi, demonstrând astfel că vă pasă. Soţul dumneavoastră doreşte să-şi invite părinţii la cină. Aţi prefera să petreceţi seara în familie şi să faceţi ceva împreună, cum ar fi o plimbare cu bicicleta, dar, pentru că vă pasă de partener, sunteţi de acord. Vă deranjează că trebuie să pregătiţi o cină specială într-un timp atât de scurt, însă nu lăsaţi să se vadă acest lucru, deoarece i-aţi strica soţului distracţia. Iar data viitoare când soţul dumneavoastră vrea să-şi invite părinţii la cină, acceptaţi din nou.

Strategia sacrificiului este foarte întâlnită în timpul relaţiei şi la începutul căsniciei. Însă cuplul realizează imediat că sacrificiul devine, într-un final, un lucru prevăzut şi neapreciat. Deciziile unui stil de viaţă bazat pe sacrificiu se vor întoarce împotriva dumneavoastră.

O a doua opţiune este *strategia dictatorului*. Unul dintre parteneri are pretenţii, dă dovadă de lipsă de respect şi are accese de furie în încercarea de a-şi obliga partenerul să facă ce-şi doreşte, chiar dacă acest lucru nu este în interesul lui. Partenerul vă anunţă că părinţii lui vor veni la cină (pretenţie egoistă). Dacă obiectaţi, pune reticenţa dumneavoastră pe seama unei atitudini nepăsătoare (judecată lipsită de respect). Iar în cele din urmă, când nimic altceva nu are succes, ridică vocea, trânteşte uşile şi aruncă lucruri prin casă până obţine ce vrea (izbucnire furioasă). Dacă sunteţi prea obosită sau nu aveţi curaj să vă certaţi, veţi ceda şi veţi pregăti cina.

O altă strategie similară cu cea a dictatorului este *strategia confruntării dictatorilor*. Este o abordare folosită

de soţii care se luptă pentru a deţine controlul. În loc să vă opuneţi invitaţiei făcute de soţul dumneavoastră, cereţi-i următoarele: *Spune-le părinţilor tăi că ai hotărât să petreci seara mergând la o plimbare cu bicicleta alături de familia ta*. Auzind asta, copiii aleargă să vă implore să mergeţi cu bicicletele. Când soţul le spune: *Nu, vom lua masa împreună cu bunicii*, va începe cearta. Având copiii de partea dumneavoastră şi spunându-i soţului că părinţii lui sunt mai importanţi pentru el decât propriii lui copii (judecată lipsită de respect), începeţi amândoi să urlaţi (izbucnire furioasă). Cei mici o iau la fugă.

Strategia dictatorului şi cea a confruntării dictatorilor nu reprezintă modalitatea corectă de rezolvare a conflictelor conjugale, şi majoritatea cuplurilor care se ceartă ştiu asta. Nu numai că strategiile respective nu rezolvă neînţelegerile dintre ei, dar distrug şi dragostea lor. Aşadar, când partenerii descoperă că n-au făcut altceva decât să înrăutăţească lucrurile, încearcă o altă abordare. Recurg la *strategia anarhiei*: *Dacă nu-ţi face plăcere să iei cina cu părinţii mei, atunci voi merge singur*. Iar dumneavoastră răspundeţi: *Foarte bine*! *O să mergem cu bicicletele fără tine*. Nu este un acord, ci mai degrabă o alegere unilaterală prezentată partenerului în ultimul moment. Această strategie duce la înstrăinare şi va distruge într-un final legătura emoţională dintre cei doi soţi. În loc să fie iubiţi, parteneri şi cei mai buni prieteni, devin doar nişte străini.

A cincea abordare pentru rezolvarea problemelor conjugale, *strategia democraţiei*, este singura care soluţionează cu adevărat conflictele matrimoniale spre satisfacţia ambilor soţi. Ajută la descoperirea soluţiilor care întăresc legătura emoţională într-un cuplu şi intensifică dragostea reciprocă. Folosind această strategie, deveniţi parteneri egali în stabilirea modului de rezolvare în cazul oricărui conflict care s-ar putea ivi, respectând Politica Acordului în Cuplu (luând o decizie finală numai după ce amândoi consimţiţi cu adevărat).

Această strategie a democraţiei începe cu primul dintre cei patru paşi pentru o negociere de succes: vă asiguraţi reciproc că veţi avea o discuţie plăcută şi sigură, fiind veseli şi evitând pretenţiile, judecăţile lipsite de respect şi ieşirile nervoase. Dacă vreunul dintre dumneavoastră nu poate oferi aceste garanţii, amânaţi discuţia până când acest lucru este posibil.

Al doilea pas: prezentaţi-i partenerului ce anume doriţi şi aflaţi ce părere are despre îndeplinirea cererii respective, îi spuneţi că v-ar plăcea să vă invitaţi părinţii la cină, dar încă nu le-aţi comunicat acest lucru. Apoi întrebaţi-l ce părere are, oferindu-i ocazia să facă orice fel de obiecţii, fără a-l contrazice într-un mod nerespectuos.

Cu cererea dumneavoastră pe masă şi obiecţiile partenerului înţelese, sunteţi gata pentru cel de-al treilea pas – găsirea soluţiilor. Obiectivul este să ajungeţi la un acord în legătură cu venirea părinţilor dumneavoastră la cină. În ce condiţii partenerul ar fi de acord cu acest lucru şi care ar fi modalităţile prin care aţi putea totuşi să-i invitaţi pe părinţi la cină fără a fi nevoiţi să gătiţi şi să faceţi curăţenie după o zi obositoare de muncă?

În cele din urmă, sunteţi pregătit pentru al patrulea pas. Ajungeţi la o înţelegere sau continuaţi să căutaţi soluţii. Dacă nu ajungeţi la o înţelegere în timp util, nu-i mai invitaţi pe părinţii dumneavoastră la cină. Într-un final, însă, aţi putea decide să vă invitaţi şi părinţii la o plimbare cu bicicleta în locul unei cine împreună. Aţi putea crea un precedent pentru invitaţiile viitoare, dacă veţi fi amândoi de acord.

Exemplul pe care l-am folosit aici, legat de invitaţia la cină adresată părinţilor, este un conflict care se rezolvă relativ uşor, printr-un acord. Presupunem, fireşte, că părinţii dumneavoastră sunt o prezenţă încântătoare. Dar ce se întâmplă atunci când partenerul nu doreşte sub nicio formă să fie în preajma părinţilor dumneavoastră? Poate că aceştia sunt lipsiţi de respect sau de-a dreptul cruzi cu partenerul. Dacă unul dintre soţi se simte obligat să

petreacă timp în compania părinţilor antipatici ai partenerului, riscaţi ca resursele de iubire să scadă de fiecare dată când se va gândi la socrii săi.

Dacă respectaţi PAC încă de la începutul căsniciei, acest lucru nu se va întâmpla. Niciunul dintre soţi nu este obligat să petreacă timp în compania unor oameni care îl fac să se simtă nefericit din cauza unei condiţii implicite (nu faceţi nimic până nu ajungeţi la un acord). Nu vă puteţi constrânge părinţii să vă trateze soţia cu respect, însă nu sunteţi obligat să vă petreceţi timpul alături de ei. Dacă rezolvaţi acest conflict aşa cum se cuvine, părinţii dumneavoastră vor realiza că nu vă vor mai vedea prea des până nu-şi schimbă comportamentul.

Politica Acordului în Cuplu ajută la formarea şi construirea unor relaţii cu prietenii şi rudele, astfel încât să-i mulţumească pe ambii parteneri. Dacă aceştia nu se comportă respectuos, cu atenţie, iar compania lor nu vă face plăcere, n-ar trebui să facă parte din viaţa dumneavoastră.

Bărbaţii şi femeile interpretează diferit relaţiile cu prietenii şi rudele

Să nu fiţi surprins dacă aveţi perspective diferite de partenerul dumneavoastră atunci când vine vorba despre prieteni şi rude. Când apare un conflict, veţi observa că nu sunteţi întotdeauna de acord cu modalitatea de rezolvare, deoarece vedeţi situaţia diferit.

Vă amintiţi ce am spus mai devreme despre corpul calos, fasciculul de fibre nervoase care uneşte cele două emisfere ale creierului? în creierul unei femei este mult mai dens, ceea ce înseamnă că există mai multe fibre. Creierele lor sunt mult mai interconectate. Din punct de vedere funcţional, asta înseamnă că femeile au capacitatea de a lua în considerare mai multe informaţii înainte de a lua o hotărâre. Probabil o soţie doreşte să aibă mai mult timp liber pe care să-l petreacă cu copiii ei, fiind în acelaşi timp preocupată ca fiecare membru al familiei să facă zilnic destulă mişcare. Astfel că plimbarea cu bicicleta

după cină este activitatea perfectă. Soţul ei, care discutase în aceeaşi zi cu părinţii lui, nu putea să înţeleagă de ce o simplă invitaţie la cină ar reprezenta o problemă. Pentru el era foarte simplu, îi invita pe părinţii lui la o masă care era oricum programată.

Acest exemplu îmi aduce aminte de Joyce şi de mine. Înainte de a ne căsători, mă întâlneam cu amicii mei oricând aveam chef. Mergeam la ei acasă, iar ei veneau la mine în vizită fără vreo invitaţie formală. Uşa mea era întotdeauna deschisă pentru prieteni şi viceversa. Consider că eram deosebit de atent în perioada în care o curtam pe Joyce, deoarece o anunţam mereu cu o oră înainte de a ieşi seara în oraş.

Aşadar, imaginaţi-vă cât de surprins am fost după ce m-am căsătorit când am aflat că Joyce nu doreşte ca prietenii mei să-şi facă apariţia neinvitaţi. De fapt, nici măcar nu voia să-i invit înainte să-şi dea ea acordul. Pentru mine, vizita unui amic însemna doar distracţie. Dacă doream intimitate, pur şi simplu nu deschideam uşa. Pentru Joyce, însă, chiar şi vizita prietenilor ei era o adevărată bătaie de cap. Trebuia să facă curăţenie în casă, să pregătească ceva de mâncare şi să aleagă jocurile pe care urmau să le joace în seara respectivă. Pentru mine, lucrurile astea nu contau.

La baza conflictului dintre noi stăteau diferenţele existente la nivel cerebral. Ea îşi imagina cum va decurge întreaga seară, eu nu îmi băteam capul cu asta.

De multe ori se întâmplă să avem un conflict similar când planificăm o călătorie. Joyce calculează sistematic fiecare zi în care vom fi plecaţi şi planifică cu precizie cum se va îmbrăca în fiecare zi, adăugând câteva opţiuni suplimentare, pentru orice eventualitate. În schimb, mie-mi place să arunc câteva haine în valiză cu o oră înainte să plecăm. Joyce face planuri pentru viitor, eu mă las purtat de val.

În funcţie de perspectiva dumneavoastră şi dacă sunteţi bărbat sau femeie, când vine vorba să invitaţi

prieteni la dumneavoastră acasă veţi aprecia fie abordarea lui Joyce, fie abordarea mea. Fiecare dintre ele are avantaje şi dezavantaje. Noi am rezolvat conflictul formând un grup nou de prieteni. Burlacii impulsivi, amicii mei dinainte de căsnicie, au fost înlocuiţi de cupluri care ne plăceau amândurora şi cu care aveam mai multe lucruri în comun. Şi cum se întâmplă şi în cazul altor cupluri, nu ne trezeam pur şi simplu cu ei la uşă – aşteptau invitaţia noastră. Iar eu nu apăream la uşa lor fără să fiu invitat. Am învăţat să planific mai atent serile petrecute împreună cu amicii noştri, iar Joyce a făcut unele schimbări pe care le considera necesare.

Probabil veţi spune că eu am renunţat la stilul meu, iar Joyce a fost nevoită să se obişnuiască cu un mod de organizare mai haotic. Dar nu s-a întâmplat aşa ceva. Amândoi ne simţim bine alături de noii noştri prieteni şi ne bucurăm deopotrivă de timpul petrecut împreună. Am petrecut mai multe seri alături de cuplurile cu care ne-am împrietenit decât o făcusem înainte cu amicii mei burlaci. Şi am muncit cot la cot cu Joyce de fiecare dată când am avut oaspeţi. Am devenit parteneri în alegerea prietenilor noştri şi în modul de organizare a serilor petrecute împreună. S-a dovedit a fi o soluţie mult mai înţeleaptă decât oricare dintre ideile considerate adecvate de fiecare dintre noi.

Merită să fii pregătit

Deoarece multe dintre deciziile legate de părinţi sau prieteni trebuie luate imediat, partenerii ar trebui să discute înainte ca aceste chestiuni să apară. De pildă, dacă părinţii dumneavoastră sau ai partenerului au nevoie de ajutor, ce alegere aţi face de comun acord? Niciunul dintre parteneri nu trebuie să se simtă obligat să încheie o înţelegere dacă acest lucru nu este de fapt spre binele lui. Aşadar, acum este momentul să hotărâţi ce fel de ajutor puteţi oferi şi cât ar trebui să continue sprijinul acordat.

Ce aţi face dacă un prieten care vrea să se mute ar avea nevoie de ajutorul dumneavoastră? Sau dacă un amic

v-ar invita pe amândoi la cină? Sau dacă un cunoscut l-ar invita la cină pe unul dintre dumneavoastră, dar nu şi pe celălalt? Sau dacă prietenul cu pricina ar fi un fost iubit?

Credeţi-mă pe cuvânt. Foştii iubiţi trebuie eliminaţi complet din vieţile dumneavoastră. Dar ce facem cu prietenii de sex opus? De fapt, cât de apropiate vreţi să fie aceste relaţii? Ani la rând am avertizat cuplurile că majoritatea idilelor pornesc de la prietenii nevinovate cu persoane de sex opus. Sunteţi dispus să transformaţi o prietenie strânsă cu o persoană de sex opus într-o aventură? în majoritatea cazurilor, prieteniile cu persoane de sex opus sunt cele mai periculoase şi vă pun partenerul într-o situaţie neplăcută. Nu veţi avea acordul lui când veţi încerca să vă întâlniţi cu aceşti amici sau doar să comunicaţi ocazional prin intermediul social media, e-mailului sau mesajelor.

Politica Acordului în Cuplu vă obligă pe amândoi să negociaţi cât se poate de cinstit şi vă menţine concentraţi asupra intereselor celuilalt chiar şi atunci când refuzaţi opţiunile propuse de partener. Vă menţine concentrat atunci când sunteţi tentaţi să fiţi egoist. Dacă respectaţi PAC, familia şi prietenii nu vor interveni niciodată între dumneavoastră.

Faceţi un obicei din a discuta cu partenerul dumneavoastră înainte de oferi un răspuns la o invitaţie. Când primiţi o invitaţie, spuneţi-le: „Revin cu un răspuns după ce discut şi cu partenerul meu” Familia şi prietenii dumneavoastră se vor obişnui cu ideea că luaţi deciziile împreună.

Nu lăsaţi prietenii şi rudele să intervină între voi. Când conflictele suprapun interesele partenerului dumneavoastră cu cele ale rudelor şi prietenilor, soţul sau soţia trebuie să fie întotdeauna principala prioritate. Partenerul dumneavoastră este şi rudă şi cel mai bun prieten. Nimeni nu ar trebui să intervină între voi. Respectaţi Politica Acordului în Cuplu şi cei patru paşi ai negocierii de succes pentru a vă asigura că acest lucru nu

se va întâmpla.

Luaţi în considerare următoarele:

9

1. Care sunt cele cinci strategii de rezolvare a conflictelor legate de prieteni şi rude? De ce ar fi bine să evitaţi întotdeauna patru dintre ele şi să deveniţi experţi în utilizarea celei de-a cincea?

2. Gândiţi-vă la un conflict legat de prieteni şi de rude. Dacă aţi folosi prima strategie de rezolvare a conflictelor, pe care am descris-o în acest capitol, cum aţi încerca să-l soluţionaţi? Dacă aţi utiliza a doua strategie, cum aţi proceda? Dar în cazul strategiilor trei sau patru? De ce toate aceste patru strategii de rezolvare a problemelor conjugale scad dragostea dintre parteneri?

3. Folosiţi cea de-a cincea abordare recomandată pentru a rezolva conflictul despre care am discutat la întrebarea 2. Nu uitaţi să folosiţi un carneţel pentru a vă organiza discuţia (ca exemplu consultaţi Anexa A).

4. Încercaţi să anticipaţi unele dintre conflictele pe care le-aţi putea avea cu familia şi prietenii dumneavoastră. Dacă părinţii dumneavoastră sau cei ai partenerului ar avea nevoie de ajutor, ce tip de sprijin le-aţi putea oferi, în urma unui acord? Unde veţi petrece Crăciunul? Ce aţi face dacă un prieten care intenţionează să se mute are nevoie de ajutorul dumneavoastră? Sau dacă un amic v-ar invita pe amândoi la cină? Sau poate un cunoscut l-ar invita la cină doar pe unul dintre dumneavoastră? Sau dacă prietenul cu pricina ar fi un fost iubit? Gândiţi-vă la alte situaţii legate de familie şi prieteni care ar putea duce la conflicte pe viitor. Cum veţi gestiona aceste situaţii astfel încât să ajungeţi la o înţelegere?

Conflicte legate de carieră şi de gestionarea timpului

Tot ceea ce faceţi pe tot parcursul zilei vă influenţează dragostea. Acesta-i motivul pentru care e atât de important să decideţi ce veţi face înainte de a acţiona. Iar acea decizie trebuie luată în urma unui acord, dacă

doriţi să vă sporiţi iubirea.

Dar cum aţi putea ajunge la o înţelegere în ceea ce priveşte programul zilnic, dacă v-aţi înrolat în armată şi tocmai aţi fost trimis într-un stagiu militar de un an? Sau dacă sunteţi de gardă la spitalul de urgenţă? Sau dacă lucraţi pentru o companie aeriană şi trebuie să călătoriţi? De obicei, atunci când vine vorba de programarea timpului dumneavoastră, cariera are prioritate în faţa Politicii Acordului în Cuplu.

În general, conflictele conjugale legate de carieră au mai mult de-a face cu modul în care munca domină programul zilnic decât cu celelalte aspecte. Unele cariere sunt atât de flexibile în privinţa programului, încât interesele unei căsnicii pot fi satisfăcute cu uşurinţă. Însă sunt şi cariere dăunătoare pentru căsnicii, din cauza timpului liber limitat.

Acest lucru este valabil mai ales atunci când o carieră separă un cuplu sau când nu le lasă celor doi îndeajuns de mult timp liber pentru a-şi satisface nevoile emoţionale.

Dacă partenerul este nemulţumit de ceea ce presupune cariera dumneavoastră, iubirea lui va scădea de fiecare dată când veţi merge la muncă. Poate consideraţi că atunci când vine vorba de activitatea profesională, nu prea aveţi de ales, iar partenerul dumneavoastră trebuie să înveţe să se adapteze cerinţelor pe care le presupune cariera pe care o urmaţi. Va fi nemulţumit o perioadă, iar după aceea se va detaşa emoţional de dumneavoastră, în aşa fel încât efectele acestei cariere să nu îl rănească prea mult. Cu alte cuvinte, partenerul va înceta să vă iubească.

Ascultaţi-mă pe mine, un expert când vine vorba despre schimbarea oamenilor: *este mult mai uşor să schimbi un comportament decât să schimbi o reacţie emoţională la un comportament*. Dacă îi spuneţi partenerului să nu simtă într-un anumit fel atunci când faceţi un lucru, greşiţi teribil, deoarece este foarte puţin probabil ca reacţiile partenerului să se schimbe. Pe de altă

parte, dacă vă schimbaţi comportamentul pentru a crea în schimb o reacţie pozitivă a partenerului dumneavoastră, reacţia respectivă va dura atât timp cât veţi continua să vă comportaţi la fel.

Dacă programul de lucru sau cerinţele profesionale vă fac partenerul nefericit, schimbaţi-le. Şi, dacă este nevoie, încercaţi o carieră nouă care să vă ofere suficientă flexibilitate pentru a avea o căsnicie fericită şi durabilă.

Când le prezint cuplurilor această idee de schimbare, mulţi dintre ei consideră că nu sunt realist. Cu toate acestea, dacă luaţi în considerare istoricul activităţii profesionale, cei mai mulţi oameni îşi schimbă de câteva ori cariera de-a lungul vieţii. Într-un fel sau altul, veţi avea probabil cel puţin o carieră nouă în decursul vieţii. Sunteţi dispus să vă schimbaţi cariera din respect pentru partener sau veţi lăsa o parte dintre factorii care apar întâmplător în viaţă să facă aceste schimbări în locul dumneavoastră?

Cariera ar trebui să vă susţină partenerul şi familia, nu invers. Scopul principal este să vă ofere un stil de viaţă satisfăcător. Dar dacă tocmai cariera face ca dragostea dintre voi să dispară? în acest caz, activitatea profesională nu îşi mai îndeplineşte scopul. În loc să creeze un stil de viaţă confortabil, aduce numai nefericire, cel puţin pentru partenerul dumneavoastră.

Unii au încercat să demonstreze că alegerea lor profesională este o decizie personală. Întrucât vor face asta în majoritatea timpului, prima dată ar trebui să ia în considerare dacă le place sau nu ceea ce fac. În general, cei care folosesc acest argument se tem că partenerul lor îi va obliga să aleagă o carieră pe care nu şi-o doresc cu adevărat.

Însă Politica Acordului în Cuplu rezolvă această problemă. Ambii trebuie să fie de acord în privinţa deciziei finale. Vă îndrumă către o carieră satisfăcătoare, deoarece aceasta este una dintre condiţiile pe care trebuie să le îndeplinească.

Dacă respectaţi condiţiile PAC, după ce negocierea se

încheie, veţi avea o carieră la fel de satisfăcătoare precum cea pe care o aveţi acum, dacă nu şi mai mult. Iar partenerul va fi la fel de mulţumit ca dumneavoastră.

Programul de lucru vă afectează relaţia?

Programul pe care îl aveţi, în special cel de lucru, îl interesează pe partenerul dumneavoastră? Vă displace oricare dintre încercările partenerului de a face o schimbare în cazul unor întâlniri sau călătorii de afaceri pe care le consideră nepotrivite?

Dacă nu consideraţi că programul ar trebui să-l privească pe partenerul dumneavoastră, atunci dragostea dintre voi nu mai are nicio speranţă. Când luaţi decizii legate de programul dumneavoastră trecând peste obiecţiile partenerului, dovediţi că vă pasă mai mult de slujbă decât de viaţa conjugală.

Am întâlnit de multe ori cazuri legate de certurile privind obiecţiile nerezonabile ale partenerului. „Dacă aş face ce doreşte soţia mea, am pierde totul. Nu înţelege cât de mult trebuie să mă dedic pentru a întreţine familia”. Într-adevăr, este nevoie de devotament, dar pentru întreţinerea familiei sau a slujbei în sine?

A devenit oare programul dumneavoastră de lucru o prioritate mai mare decât grija pe care i-o purtaţi partenerului? Există o modalitate simplă de a afla răspunsul. Întrebaţi-vă partenerul ce părere are despre programul dumneavoastră. Dacă este nemulţumit de orice aţi planificat, aţi fi dispus să schimbaţi acel plan în funcţie de sentimentele partenerului? Dacă răspunsul este negativ, programul de lucru este mai important decât soţul/soţia. Nu munciţi pentru a vă face partenerul fericit, deoarece modalitatea prin care alegeţi să faceţi asta nu duce la îndeplinirea acestui obiectiv. împlinirea profesională se produce în detrimentul partenerului.

Cum să creaţi un program satisfăcător pentru ambele părţi

Dacă doriţi să aveţi un program care vă ajută să sporiţi iubirea în loc să o diminueze, trebuie să negociaţi

împreună o cale de mijloc. Vă sugerez ca în fiecare după-amiază de duminică să discutaţi programul fiecăruia pentru săptămâna ce urmează. Timpul petrecut pentru orice fel de activitate, inclusiv cea legată de slujbă, trebuie stabilit dinainte de comun acord. Orice planificare pentru întreaga săptămână trebuie aprobată de ambii parteneri înainte de a fi pusă în aplicare. Petreceţi fiecare oră, literalmente, făcând ceea ce aţi convenit. Dacă, în timpul săptămânii, unul dintre soţi solicită o modificare în program, ambii parteneri trebuie să cadă de acord înainte de a o pune în practică.

Prima dată când veţi încerca să finalizaţi această sarcină nu va fi simplu. Poate aţi devenit atât de obişnuit să vă organizaţi singur programul, încât la început negocierea va fi destul de dificilă. Aşadar, vă sugerez să dedicaţi mai mult timp primei şedinţe de negociere.

Una dintre regulile mele de bază pentru cupluri este să programeze cel puţin 15 ore în fiecare săptămână pentru satisfacerea reciprocă a nevoilor intime şi emoţionale. În tot acest timp trebuie să fiţi afectuoşi, să discutaţi, să vă bucuraţi împreună de activităţi relaxante şi să faceţi dragoste (a se vedea *Nevoile lui, nevoile ei*). Aşadar, asiguraţi-vă că programul dumneavoastră cuprinde timpul necesar pentru a vă acorda atenţie deplină. Nu lăsaţi să treacă nici măcar o săptămână fără să vă acordaţi atenţia necesară pentru a vă spori cât mai mult sentimentele de iubire.

O altă prioritate esenţială este timpul pe care-l petreceţi ca o familie. Eu îl numesc timpul preţios petrecut alături de familie şi, dacă nu este programat dinainte, nu o să se întâmple. Alte activităţi mai puţin importante îl vor face să dispară din viaţa dumneavoastră.

Am discutat cu mai multe persoane care sunt la un pas de moarte şi niciuna dintre ele nu mi-a spus vreodată că ar regreta că nu a petrecut mai mult timp la muncă. Dacă oamenii regretă ceva mai târziu în viaţă, este faptul că n-au petrecut mai mult timp împreună cu familia.

Pe măsură ce planificaţi săptămâna ce urmează, veţi descoperi că nu veţi avea timp pentru tot ce vă propuneţi. Dar dacă programaţi totul dinainte şi respectaţi orarul propus, veţi realiza ce este cel mai important pentru amândoi.

Bărbaţii şi femeile interpretează diferit responsabilităţile profesionale şi gestionarea timpului în general, soţiile vor ca partenerii lor să petreacă mai mult timp împreună, alături de ele şi de cei mici. Detestă carierele care îi separă. Instinctiv, femeile simt importanţa unui tată ca parte integrantă din familie. De asemenea, par să înţeleagă că timpul petrecut împreună este esenţial pentru legătura emoţională. De obicei, soţia este prima care ştie când o relaţie conjugală este în pericol.

În schimb, se întâmplă adesea ca un soţ să nu observe felul în care programul lui afectează calitatea căsniciei. Orarul lui nu este încărcat doar de cerinţele profesionale, ci şi de activităţile personale recreaţionale, de hobby-uri, de internet, de programe de fitness şi de o grămadă de alte interese care îi răpesc timpul şi atenţia de la familie.

La început, soţia face un efort intens pentru a stabili un program care să-i aducă împreună. Dar când devine evident că soţul ei doreşte să-şi vadă singur de drum, renunţă şi îşi urmează propriile-i interese în lipsa lui. Nu durează mult, însă, până când descoperă că vieţile lor independente duc către un dezastru conjugal. Este conştientă că se îndepărtează unul de celălalt.

Acum câţiva ani, am consiliat un cuplu care era în pragul divorţului. Soţia spunea că nu mai poate trăi alături de un soţ care îşi petrece weekendurile jucând golf şi nu e niciodată dispus să o includă în activităţile lui recreaţionale. L-am încurajat să găsească o altă activitate de care să se bucure alături de ea, dar refuza categoric să-şi modifice rutina partidelor sale de golf. Ulterior, însă, s-a rănit la spate şi vreme de un an nu a mai putut juca golf. În tot acest timp, a descoperit noi activităţi pe care le putea

împărtăşi cu soţia sa. Astăzi, cei doi au o căsnicie fericită – fără golf.

Partenerii pot trăi fericiţi, fără ca activităţile şi carierele lor să le distrugă căsnicia. De ce să aşteptaţi ca evenimentele neprevăzute să o facă în locul dumneavoastră, când puteţi să luaţi decizia chiar acum?

Mi-am planificat cariera gândindu-mă mereu la soţia mea. Joyce nu era sigură în privinţa primelor două opţiuni de carieră alese de mine, deoarece avea impresia că ne vor afecta timpul petrecut împreună. În cele din urmă, însă, am consimţit asupra unei profesii care mi-a conferit flexibilitatea necesară pentru a fi o parte integrantă din viaţa ei: psihologia.

N-ar fi avut niciun sens să-mi încep dezvoltarea profesională fără acordul ei. În definitiv, cariera mea urma să fie un efort comun cu recompense pentru ambele părţi. Fără sprijinul ei, cariera n-ar fi servit scopurilor noastre comune în viaţă. Încurajările ei au făcut ca alegerea mea să fie deosebit de satisfăcătoare şi, fără îndoială, au stat într-o mare măsură la baza succesului meu.

În acelaşi timp, Joyce a făcut alegerile profesionale cu acelaşi respect faţă de interesele mele. Aşadar, de-a lungul vieţii noastre împreună, ne-am sprijinit carierele profesionale în egală măsură. Consider că activitatea ei de cântăreaţă de gospel şi producător/moderator radio este un efort pe care l-am făcut în comun. Niciodată n-am avut resentimente pentru timpul petrecut urmându-şi cariera, deoarece este dispusă să îmbine interesele mele cu programul ei şi activităţile care ţin de carieră.

Întrucât suntem doi oameni ambiţioşi, carierele noastre ne-ar fi putut distruge căsnicia. Ne-ar fi putut îndrepta în direcţii diferite. În schimb, carierele ne-au consolidat relaţia, deoarece fiecare dintre noi îl consideră pe celălalt mai important decât slujba. Rezultatul este dragostea profundă pentru celălalt.

Nu vă risipiţi dragostea neglijându-vă reciproc. Stabiliţi ca în fiecare după-amiază de duminică să purtaţi o

discuţie pentru a trece în revistă planurile pentru săptămâna ce urmează. Utilizaţi Politica Acordului în Cuplu şi cei patru paşi pentru o negociere de succes şi încercaţi să rezolvaţi orice conflict aţi avea pe măsură ce vă coordonaţi programele. De asemenea, nu uitaţi să includeţi cel puţin 15 ore în care să aveţi parte de atenţia deplină a celuilalt, satisfăcându-vă astfel reciproc nevoile emoţionale pentru afecţiune, împlinire sexuală, conversaţie intimă şi recreere. În plus, găsiţi timpul necesar pentru familie. Influenţa dumneavoastră asupra copiilor este mai mare atunci când vă faceţi timp pentru ei.

Fiecare dintre dumneavoastră aduce o perspectivă valoroasă fiecărei decizii pe care o veţi lua în viaţă. Dar când vine vorba despre gestionarea timpului, tind să cred că punctul de vedere al soţiei este deosebit de important, deoarece înţelege valoarea timpului petrecut împreună într-o căsnicie. De obicei, femeile au un simţ foarte dezvoltat în legătură cu ce anume este necesar pentru ca o relaţie să funcţioneze, iar lucrul pe care şi-l doresc cel mai mult este atenţia deplină a soţilor lor.

Carierele pe care le alegeţi amândoi şi modul în care vă programaţi timpul trebuie realizate întotdeauna în funcţie de partenerul de lângă dumneavoastră. Transformaţi-vă cariera şi programul în făuritori ai iubirii, nu în distrugători ai acestuia

Luaţi în considerare următoarele:

1. Aţi avut vreodată pretenţii, aţi dat dovadă de lipsă de respect sau v-aţi înfuriat când aţi discutat despre responsabilităţile profesionale sau despre gestionarea timpului cu partenerul dumneavoastră? Aţi recurs la vreo scuză pentru aceste tactici abuzive în încercarea de a le justifica?

2. În loc să vă certaţi în privinţa responsabilităţilor profesionale sau a gestionării timpului, faceţi pur şi simplu ceea ce credeţi că e corect şi speraţi că partenerul se va adapta acestei decizii? Care este în cele din urmă

rezultatul când aşteptaţi ca partenerul să se adapteze unei decizii care nu a fost acceptată de comun acord?

3. Când a devenit o cerinţă profesională sau un program de muncă un element distructiv al iubirii? Simte vreunul dintre dumneavoastră că are dreptul de a lua decizii în legătură cu cariera sau cu programul de lucru fără a ţine seama de interesele sau sentimentele celuilalt? Sunteţi dispus să renunţaţi la acel drept şi să respectaţi PAC în numele iubirii pe care v-o purtaţi unul altuia?

4. Cariera nu reprezintă unicul obstacol în calea acordului legat de programele dumneavoastră. Nu cumva activităţile recreaţionale, hobby-urile, internetul, antrenamentele de fitness sau alte interese vă împiedică să aveţi timp liber pentru dumneavoastră? Fiecare dintre ele trebuie fie să existe în urma unui acord, fie eliminate din stilul dumneavoastră de viaţă.

10

Conflicte legate de managementul financiar

Conflictele financiare pot continua la nesfârşit într-o căsnicie, dacă nu stabiliţi nişte instrucţiuni elementare, iar asta înseamnă un buget care este esenţial şi ar trebui să existe în fiecare familie. Astfel, înainte de a ne încurca printre aspectele problemelor financiare specifice, să facem un pas înapoi, pentru a vedea unde anume este problema. Vă recomand din tot sufletul să vă creaţi un buget înainte de a vă confrunta cu o mulţime de chestiuni financiare individuale.

Însă nu vreau să creaţi orice fel de buget. Doresc să creaţi unul după Politica Acordului în Cuplu. Când îl veţi finaliza, veţi realiza cât de mult aţi progresat în direcţia rezolvării unuia dintre cele mai răspândite tipuri de conflicte într-o căsnicie – conflictul financiar. Un buget vă ajută să anticipaţi câştigurile şi cum plănuiţi să cheltuiţi suma respectivă. Când ajungeţi la un acord în privinţa planului şi apoi îl respectaţi, vor apărea foarte puţine conflicte financiare individuale, deoarece le-aţi lămurit din timp.

Aşadar, primul pas pentru a învăţa cum să rezolvaţi conflictele legate de managementul financiar este să creaţi un buget asupra căruia să cădeţi de comun acord. Dacă n-aţi mai creat niciodată un buget în mod oficial, pentru a determina cum să cheltuiţi veniturile dumneavoastră, ar trebui să porniţi de la un formular pentru bugetul gospodăresc. Acesta ar trebui să cuprindă cel puţin 70 de categorii de venituri şi cheltuieli gospodăreşti.

Dacă doriţi, puteţi descărca gratuit formularul pentru buget elaborat de mine. Se găseşte la secţiunea chestionare pe site-ul marriagebuilders.com, cu denumirea „Financial Support Inventory: Needs and Wants Budget" După cum veţi vedea, însă, nu vă va ajuta doar să creaţi un buget, ci va răspunde tuturor solicitărilor de ordin financiar.

Analiza detaliată a bugetului

Un buget are două părţi esenţiale: secţiunea veniturilor şi secţiunea cheltuielilor. De obicei, secţiunea de venituri este partea cea mai simplă şi veţi cădea mai repede de acord, mai ales dacă este o sumă fixă. Dar dacă veniturile se modifică de la o lună la alta, poate apărea un conflict legat de estimarea sumelor care vă vor intra în casă. Vă sugerez să utilizaţi o estimare cu o valoare scăzută şi un plan de rezervă al modului în care veţi cheltui banii câştigaţi pornind de la suma respectivă. În acest mod, sunteţi asigurat dacă veniturile dumneavoastră nu sunt atât de mari pe cât aţi sperat şi veţi avea un plan pentru modul în care veţi cheltui orice sumă suplimentară. Includeţi toate veniturile înainte de reţinerea impozitelor şi apoi treceţi aceste impozite la cheltuieli.

După aceea urmează partea dificilă. Cum trebuie cheltuit acest venit? Dacă sunteţi ca majoritatea cuplurilor, nu câştigaţi atât de mulţi bani pe cât v-ar plăcea să cheltuiţi şi fiecare dintre dumneavoastră va avea priorităţi diferite.

Aşadar, eu recomand ca fiecare să completeze propriul buget pentru a conştientiza conflictele existente

(de exemplu, unul ar vrea să cheltuiască o mie de dolari pentru cadourile de Crăciun, iar celălalt simte că două sute de dolari ar trebui să fie suficienţi). Bugetele trebuie să se echilibreze, astfel că bugetele iniţiale nu permit cheltuieli mai mari decât sumele câştigate. De asemenea, trebuie să includă obligaţiile actuale. Ce înseamnă costuri esenţiale şi costuri opţionale? Cheltuielile făcute o dată pe an, cum ar fi plata asigurărilor şi cadourile de Crăciun, trebuie alocate în fiecare lună pentru ca fondurile necesare să fie strânse până când veţi avea nevoie de ele.

După ce obţineţi cele două bugete şi le puteţi compara, sunteţi pregătiţi să discutaţi orice tip de conflict. Cum le veţi rezolva?

Mai întâi, amintiţi-vă că discuţia trebuie să fie plăcută şi sigură dacă doriţi să ajungeţi la un acord. De asemenea, nu uitaţi că poziţia implicită a Politicii Acordului în Cuplu este să nu acţionaţi în niciun fel. Dacă nu puteţi ajunge la un acord, banii pentru categoria respectivă trebuie să rămână în contul curent, cu excepţia situaţiilor în care puteţi ajunge la un acord temporar pe care amândoi îl acceptaţi cu entuziasm.

În al doilea rând, într-un mod respectuos, aflaţi care sunt părerile fiecăruia despre subiect pentru a înţelege ce tip de soluţie ar funcţiona pentru fiecare dintre dumneavoastră. Desigur, există persoane care, pur şi simplu, nu vor să cheltuiască niciun ban – sunt zgârcite. Condiţia implicită, să nu faceţi nimic, este exact ceea ce-şi doresc. Mă voi ocupa de această problemă în Capitolul 16. Dar majoritatea cuplurilor încearcă să ajungă la un numitor comun atunci când îşi respectă reciproc punctele de vedere.

Al treilea pas este căutarea ideilor – gândiţi-vă la soluţii care vă vor face pe amândoi fericiţi. Dacă aveţi un răspuns imediat, reflectaţi o zi sau două, apoi reveniţi asupra problemei. Veţi fi uimiţi de rezultatele obţinute.

În cele din urmă, faceţi al patrulea pas găsind o soluţie asupra căreia să cădeţi amândoi de comun acord.

Vreau să vă reamintesc de ce doresc să ajungeţi la înţelegeri de comun acord, nu la înţelegeri ezitante. Acordurile de comun acord creează un stil de viaţă care sporeşte sentimentele de iubire, în vreme ce înţelegerile reticente fac exact opusul, cel puţin atâta vreme cât partenerul dumneavoastră este reticent. Dacă vreţi să rămâneţi îndrăgostiţi, nu vă mulţumiţi cu înţelegeri reticente.

Veţi descoperi că acordul în privinţa bugetului dumneavoastră va stabili un standard pentru deciziile financiare din viitor. În vreme ce înţelegerile reticente trebuie renegociate de fiecare dată când apare un conflict, un acord elimină de obicei orice discuţii suplimentare. Veţi şti exact ce aveţi de făcut când va apărea o problemă. Poate că acordurile entuziaste necesită mai mult timp decât înţelegerile, însă duc în ansamblu la mult mai puţine negocieri. Pe măsură ce abilităţile dumneavoastră de negociere se îmbunătăţesc, veţi putea rezolva majoritatea noilor conflicte financiare de îndată ce apar.

Bărbaţii şi femeile interpretează diferit scopul managementului financiar

Când unul dintre parteneri ia decizii financiare fără să ia în considerare şi punctul celuilalt de vedere, sentimentele de iubire dispar. Atât de simplu este! Dar când deciziile financiare sunt luate împreună, planul adoptat este mai bine gândit şi consolidează în acelaşi timp sentimentele de iubire.

Aşadar, dacă doriţi să daţi dovadă de înţelepciune şi să vă intensificaţi iubirea, trebuie să stabiliţi un buget care ia în considerare interesele şi sentimentele amândurora. Fiecare element din buget trebuie să fie acceptat de comun acord, iar ambii parteneri ar trebui să respecte ce au convenit, cu excepţia cazurilor în care doresc să redeschidă negocierea bugetară.

Însă alcătuind bugetul respectiv veţi descoperi probabil că priorităţile dumneavoastră sunt diferite. În general, femeile vor ca resursele lor financiare limitate să

fie cheltuite pe siguranţă, în vreme ce bărbaţii doresc să îi aloce distracţiei. Poate soţia vrea să cheltuiască mai mult decât soţul ei pe susţinerea şi grija familiei, în vreme ce soţul doreşte să aloce mai mulţi bani pentru activităţile recreaţionale.

Deoarece foarte puţini dintre noi au resursele necesare pentru a cumpăra tot ce ne-am dori, vine un moment când în viaţa fiecărui cuplu trebuie stabilite nişte priorităţi. Iar într-un cuplu scopurile financiare contradictorii pot transforma acordul asupra fiecărui element din buget într-o procedură foarte dificilă.

Dacă vă confruntaţi cu un conflict asupra planificării veniturilor, plecaţi de la ipoteza că există un adevăr în ambele perspective. Soţia, care doreşte bugetul pentru siguranţa familiei, apără un principiu foarte important. Dar la fel o face şi soţul care vrea ca bugetul să acopere cheltuielile recreaţionale. Nu este o chestiune de alegere. Ar trebui să doriţi să găsiţi modalitatea prin care ambele dorinţe pot fi îndeplinite.

Şi dacă ea are o nevoie emoţională privind sprijinul financiar?

După cum am menţionat mai devreme, sunteţi bine-veniţi să descărcaţi formularul nostru gratuit, bugetul de nevoi şi de dorinţe. Imediat ce-l veţi vedea, veţi observa că sugerează o abordare diferită de cea pe care tocmai am descris-o, cea care nu face altceva decât să vă îndrume pentru a ajunge la un acord echitabil asupra bugetului. Bugetul de nevoi şi dorinţe face mai mult decât atât. Este gândit pentru a satisface nevoia unei soţii privind sprijinul financiar.

Decizia de a ajunge la un simplu acord asupra unui buget echitabil sau la o înţelegere care să satisfacă nevoia femeii privind sprijinul financiar (un buget la fel de echitabil) va depinde de cât de important este sprijinul respectiv în rândul nevoilor ei emoţionale. Acest lucru poate fi determinat prin completarea chestionarului nevoilor emoţionale care se găseşte în Anexa B şi, de

asemenea, în secţiunea de chestionare de pe site-ul marriagebuilders.com.

Dacă descoperiţi că soţia are nevoie de sprijin financiar, o încurajez să completeze prima variantă de buget, pe care o numesc *bugetul de nevoi*. Numai venitul soţului trebuie inclus în acea primă ciornă. Vă fac această recomandare dintr-un motiv extrem de important. Dacă o femeie are o nevoie emoţională privind sprijinul financiar, atunci când soţul îşi ajută familia din punct de vedere material, sporesc şi sentimentele ei de iubire. Prin completarea primei schiţe de buget luând în calcul doar venitul lui, femeia are posibilitatea să exprime întocmai modul în care şi-ar dori ca nevoia pentru sprijin financiar să fie satisfăcută de partener. Când venitul soţului acoperă sumele trecute de soţie în bugetul de nevoi, bărbatul răspunde astfel nevoii de sprijin financiar.

Când aude prima oară această recomandare, partenerul se gândeşte adeseori că soţia sa va elabora întregul buget. Nu va mai rămâne nimic pentru nevoile lui. Ce s-a întâmplat cu Politica Acordului în Cuplu?

Însă, de-a lungul anilor în care am încurajat cuplurile să urmeze această procedură, n-am întâlnit o soţie care să aibă cerinţe bugetare nerezonabile sau fără să se gândească nici măcar o clipă la soţul ei. Iar acest lucru îi oferă lui destule oportunităţi să negocieze pentru ce i-ar plăcea să cumpere. Nu uitaţi că este vorba despre o schiţă, nu despre bugetul final.

După ce soţia completează bugetul de nevoi, ambii parteneri adaugă cheltuieli în următoarea schiţă, *bugetul de dorinţe*. Acestea, alături de alte lucruri pe care le-ar putea dori, sunt cheltuieli de care soţul simte că are nevoie, dar care nu au fost cuprinse în prima schiţă. Deoarece şi-a exprimat deja nevoile, soţia îşi adaugă dorinţele în cea de-a doua schiţă. De această dată, însă, includeţi şi venitul ei.

Acum urmează negocierea. Dacă sunteţi la fel ca majoritatea cuplurilor, nevoile şi dorinţele amândurora vor

depăşi cu mult veniturile cumulate. Aşadar, ar trebui să cădeţi de acord asupra schiţei finale, pe care o numesc *bugetul convenabil*.

Puneţi accent în mod deosebit pe cheltuielile menţionate de soţie în prima schiţă şi asiguraţi-vă că venitul soţului le acoperă. Dacă acest lucru nu poate fi obţinut printr-un acord, înseamnă că noul dumneavoastră buget nu satisface nevoile ei emoţionale privind sprijinul financiar. De asemenea, înseamnă că ar trebui să vă îndreptaţi atenţia asupra modului în care această nevoie poate fi îndeplinită pe viitor. În *Nevoile lui, nevoile ei* explic (în Capitolul 9 – Sprijinul financiar) cât de important este ca nevoia soţiei privind sprijinul financiar să fie satisfăcută şi modul în care acest lucru poate fi obţinut printr-un acord.

Dacă nevoia soţiei de sprijin financiar, aşa cum este descrisă în *bugetul de nevoi*, este acoperită de venitul soţului, ceea ce mai rămâne de făcut în privinţa bugetului ţine de adaptarea ambelor venituri rămase cu toate cheltuielile pe care partenerii ar dori să le adauge.

Este posibil ca elaborarea produsului final, *bugetul convenabil*, să dureze o vreme. Între timp, nu uitaţi condiţia implicită a PAC: nu cheltuiţi nimic până când nu aţi ajuns la un acord. Dacă nu puteţi ajunge la o înţelegere în câteva săptămâni, apelaţi la un mediator care vă poate ajuta să vă gândiţi la soluţii alternative creative.

Voi mai face încă o observaţie folositoare. Faptul că aţi stabilit un buget printr-o înţelegere nu înseamnă că veţi fi întru totul de acord după ce va fi implementat. Politica Acordului în Cuplu se aplică pentru tot ce faceţi, dar există posibilitatea ca ceea ce planificaţi să nu iasă cum v-aţi aşteptat. S-ar putea chiar ca rezultatul să nu vă mulţumească deloc. Aşadar, când bugetul dumneavoastră este folosit, de fapt, ca un ghid pentru cheltuieli şi descoperiţi că nu funcţionează aşa cum aţi fi sperat, folosiţi noua experienţă şi reluaţi negocierea pentru a face modificările necesare.

Nu uitaţi, cheltuielile ar trebui să vă sporească sentimentele de iubire, iar dacă acest lucru nu se întâmplă, sunt necesare modificări.

Luaţi în considerare următoarele:

1. Creaţi un buget cu care sunteţi amândoi de acord şi pe care sunteţi dispuşi să-l respectaţi. Dacă soţia şi-a exprimat nevoia de sprijin financiar, utilizaţi tabelele „Financial Support Inventory: Needs and Wants Budget" din secţiunea cu chestionare care pot fi descărcate gratuit de pe site-ul marriagebuilders.com.

2. După ce aţi creat bugetul, mai aveţi conflicte cu partenerul în legătură cu gestionarea finanţelor? Descrieţi neînţelegerile cât mai clar cu putinţă şi daţi dovadă de respect faţă de opiniile celuilalt. Apoi utilizaţi Politica Acordului în Cuplu şi cei patru paşi ai negocierii de succes pentru a găsi o soluţie care înglobează interesele ambilor parteneri.

3. Deciziile dumneavoastră financiare par să transforme banii într-o prioritate mai mare decât dragostea pe care v-o purtaţi? Cum reuşeşte PAC să vă reamintească faptul că trebuie să faceţi întotdeauna din celălalt o prioritate absolută?

Conflicte legate de copii

Am început această carte cu exemplul unui conflict conjugal tipic: Tony şi Jodi nu puteau să cadă de acord cu privire la cel care urma să se trezească noaptea pentru a o linişti pe Emily când începea să plângă. Eşecul lor de a ajunge la un acord în cazul acestei probleme simple a avut un efect de domino care aproape i-a dus la divorţ.

Dacă problemele nerezolvate legate de responsabilităţile zilnice ale îngrijirii copiilor pot duce la divorţ, imaginaţi-vă ce pot face dintr-o căsnicie nişte conflicte nesoluţionate care ţin de educaţia şi disciplina copiilor. Majoritatea părinţilor ştiu că deciziile luate în

privinţa dezvoltării morale şi educaţionale a copiilor au un efect mult mai profund asupra fericirii şi succesului lor decât deciziile referitoare la cel care se trezeşte noaptea din somn pentru a-i linişti. Iar când părinţii nu pot ajunge la un acord privind obiectivele şi metodele educaţiei copiilor, este de aşteptat ca un cuplu să se despartă.

Dacă părinţii nu văd la fel modul în care sunt crescuţi copiii, cei mici devin experţi în utilizarea strategiei *dezbină şi cucereşte*, îi spuneţi fiului dumneavoastră că nu poate ieşi la joacă cu amicii lui până când nu îşi face patul şi curăţenie în cameră. Apoi partenerul îi spune că de data asta poate să iasă din casă fără nicio grijă, dar va trebui să-şi facă ordine în cameră în ziua următoare. Când un partener încearcă să preia controlul în creşterea copiilor, iar celălalt nu este de acord cu regulile lui, copiii învaţă foarte puţine lucruri despre cum pot avea succes în viaţă. Lecţiile pe care părinţii lor încearcă să-i înveţe sunt considerate a fi la latitudinea fiecăruia, deoarece nici măcar părinţii nu pot cădea de acord în privinţa lor. Astfel, pentru a primi sfaturi, cei mici se vor adresa amicilor lor, tot nişte copii – o sursă de înţelepciune destul de slabă.

Deciziile unilaterale de creştere a copiilor produc mai mult decât confuzie în mintea celor mici şi sunt în acelaşi timp neplăcute. Aţi simţit vreodată că partenerul dumneavoastră nu v-a sprijinit în modul în care doriţi să vă creşteţi copiii? Este o nemulţumire foarte des întâlnită într-o căsnicie şi reprezintă o scădere colosală a sentimentelor de iubire. Când părinţii nu cad de acord în legătură cu ce are voie să facă un copil sau cum ar trebui pedepsit pentru că nu este ascultător, mai mult ca sigur decizia unilaterală a unuia dintre parteneri va duce la diminuarea sentimentelor de iubire din partea celuilalt. Cel care încearcă să-i protejeze pe cei mici simte adeseori mai acut decât ei durerea produsă de actul de disciplinare. Însă nici părintele care îi disciplinează nu se simte prea plăcut, ci abandonat şi deloc apreciat.

De asemenea, nu este indicat să le îndepliniţi

dorinţele copiilor fără un acord. Dacă unul dintre soţi îi oferă ceva copilului fără a discuta înainte cu partenerul, cel din urmă poate părea uneori părintele rău căruia nu-i pasă îndeajuns de mult de cel mic pentru a-i oferi ce are nevoie. Favorurile făcute unilateral de un părinte pot în anumite situaţii să provoace la fel de multe resentimente într-o căsnicie precum disciplina unilaterală. Este nedrept să vă caracterizaţi partenerul drept o persoană neiubitoare doar pentru că nu sunteţi de acord cu el în privinţa modului de educare a copiilor.

Nu este indicat să vă răsplătiţi sau pedepsiţi copiii atunci când nu sunteţi de acord cu partenerul dumneavoastră. Dacă partenerul nu sprijină metoda dumneavoastră de instruire, nici copiii nu vor învăţa prea multe. Şi când se va întâmpla asta, cu siguranţă sentimentele de iubire ale partenerului vor scădea.

Partenerii cu familii recompuse se confruntă cu o provocare deosebit de dificilă în adolescenţă, soţia mea, Joyce, considera copiii extrem de deranjanţi. Evita să facă pe dădaca. Aşadar, când ne-am căsătorit, nu eram deloc sigur cum se va descurca cu copiii noştri sau dacă o să-şi dorească vreodată copii.

Însă, când au venit pe lume, Joyce s-a dovedit a fi o mamă nemaipomenită. A fost extrem de răbdătoare cu propriii copii – şi cu nepoţii. Dar încă îi consideră enervanţi pe copiii altora.

Aceasta face parte din problemele cu care se confruntă familiile recompuse, în care cel puţin unul dintre parteneri are un copil dintr-o relaţie anterioară. Este destul de greu să-ţi creşti propriii copii, însă ai partenerului pot face această sarcină să pară imposibilă. Resentimentele care cresc incapacitatea unui cuplu de a cădea de acord în privinţa deciziilor ce ţin de educaţia celor mici distrug majoritatea acestor căsnicii. Foarte puţine supravieţuiesc.

În familiile recompuse, deciziile independente referitoare la educaţia copiilor au în general un efect mult

mai mare asupra sentimentelor de iubire decât se întâmplă în familiile obişnuite (în care copiii sunt descendenţii ambilor părinţi), deoarece partenerii au un instinct natural de a-şi proteja cu orice preţ urmaşii. Orice pedeapsă unilaterală venită din partea părintelui vitreg este de obicei întâmpinată cu multă furie de părintele natural.

Fiecare partener dintr-o familie recompusă tinde să pună pe primul loc interesele copiilor lui. De obicei, acest lucru se întâmplă în efortul de a compensa trauma pe care au experimentat-o cei mici la dispariţia unuia dintre părinţi sau în urma divorţului. Vinovăţia pe care o simt părinţii pentru că şi-au privat copiii de avantajele unei familii unite îi face adesea să le ofere orice îşi doresc. Iar disciplina se duce pe apa Sâmbetei.

Mai există încă o problemă, atunci când ruptura familiei iniţiale apare în urma unui divorţ, şi nu a unui deces – părinţii despărţiţi le-au oferit copiilor lor un exemplu negativ de comportament. În loc să-i înveţe prin puterea exemplului cum să fie atenţi cu ceilalţi, unul sau ambii părinţi s-au dovedit atât de nepăsători, încât dragostea lor a fost distrusă, punând astfel capăt şi căsniciei. Prin urmare, copiii lor au învăţat că fiecare e pe cont propriu.

Aşadar, dacă faceţi parte dintr-o familie recompusă şi nu doriţi ca cei mici să intervină în dragostea dintre voi şi nu doriţi să ajungeţi la divorţ, ar trebui să luaţi de comun acord toate deciziile privind educaţia copiilor. Toate acţiunile disciplinare şi toate recompensele trebuie hotărâte înainte de a le implementa. Astfel, disciplina va fi luată în serios, niciunul dintre soţi nu va deveni părintele rău şi de data aceasta sentimentele de iubire vor creşte.

Bărbaţii şi femeile interpretează diferit obiectivele creşterii copiilor

Care este cel mai important obiectiv în creşterea copiilor, obedienţa sau conştientizarea faptului că sunt iubiţi? Suntem cu toţii de acord că ambele sunt importante, dar dacă ar trebui să luaţi o decizie prin care

atingeţi doar unul dintre scopuri, pe care l-aţi alege?

În general, femeile îşi doresc ca cei mici să ştie că sunt iubiţi, mai mult decât să fie ascultători, iar bărbaţii îşi doresc exact opusul.

Îi învăţaţi pe copii să se descurce singuri? Vreţi ca cei mici să îşi câştige banii de buzunar sau îi oferiţi fără nicio obligaţie din partea lor? Bărbaţii tind să pună accent pe muncă pentru a obţine lucrurile de care avem nevoie, în vreme ce femeile îşi doresc ca nevoile lor să se îndeplinească într-un fel sau altul.

Deşi aceste diferenţe nu se aplică la toate cuplurile, reprezintă doar două dintre nenumăratele conflicte frecvente dintre bărbaţi şi femei când vine vorba despre creşterea copiilor.

Cine are dreptate? Cine greşeşte? în majoritatea cazurilor, ambele obiective sunt corecte. Copiii trebuie să ştie că sunt iubiţi şi, în acelaşi timp, trebuie să fie şi ascultători. Cei mici trebuie să înveţe să devină independenţi, însă nevoile lor trebuie satisfăcute. Dar cum îndepliniţi ambele obiective?

Care sunt obiectivele fiecăruia când vine vorba de creşterea copiilor? Care sunt priorităţile? Sunt diferite? Aceste deosebiri duc la conflicte atunci când vine vorba despre luarea deciziilor privind disciplinarea celor mici? Cu cât găsiţi mai repede răspunsuri la aceste întrebări şi le aplicaţi asupra modului de rezolvare a neînţelegerilor legate de educaţia copiilor, cu atât mai bine.

Perspectiva fiecăruia dintre dumneavoastră în creşterea copiilor este la fel de valoroasă. Când ajungeţi la un acord asupra modului de educare, cei mici vor avea de câştigat de pe urma înţelepciunii dumneavoastră. Pe de altă parte, dacă unul dintre parteneri ia o decizie unilaterală, copiii vor deveni frustraţi şi derutaţi. Când unul dintre soţi disciplinează un copil fără sprijinul partenerului, copilul respectiv simte că unul dintre părinţi pare să-l iubească mai mult decât celălalt. Iar când copilul este răsplătit doar de un singur părinte, el va primi un

mesaj confuz. Ce a făcut a fost valoros din perspectiva unuia dintre părinţi, dar nu şi din perspectiva celuilalt. A făcut sau nu un lucru valoros? Copilul nu mai înţelege ce se întâmplă.

Când sunteţi de acord, uniţi şi consecvenţi, le oferiţi celor mici un mesaj puternic, o lecţie care, cu siguranţă, îi va impresiona şi îi va îndrepta pe drumul cel bun. Fără îndoială, copiii au de câştigat când ambii părinţi sunt de acord în privinţa educaţiei lor. Acest lucru elimină confuzia creată de mesajele neclare şi deciziile necugetate, emoţionale şi impulsive luate de unul dintre parteneri la mânie.

Dacă nu puteţi ajunge la o înţelegere privind modul în care vă creşteţi copiii, consecinţele vor fi eşecul de a-i învăţa pe cei mici lecţii importante despre viaţă şi pierderea iubirii. Aşadar, sunt sigur că veţi fi de acord cu mine că este extrem de important să deveniţi pricepuţi în rezolvarea unor astfel de conflicte într-un mod reciproc avantajos.

Cum să vă creşteţi copiii prin acord începeţi prin a înţelege clar care este obiectivul: să respectaţi Politica Acordului în Cuplu. Nu le spuneţi celor mici ce trebuie să facă, nu îi pedepsiţi, nu îi răsplătiţi şi nu îi învăţaţi nimic până când nu aţi ajuns la un acord. După ce aţi stabilit o asemenea înţelegere, nu trebuie decât să o respectaţi. Nu este necesară o negociere ulterioară asupra chestiunii – totul este deja stabilit.

Aşadar, un început bun ar fi să stabiliţi care sunt aspectele asupra cărora sunteţi de acord sau nu în ceea ce priveşte educaţia copiilor. Sunt sigur că vă amintiţi câteva neînţelegeri repetate care pot fi trecute într-o listă intitulată „Conflicte” De asemenea, ar trebui să găsiţi timpul necesar pentru a crea o listă intitulată „Fără conflicte” Acestea sunt deciziile pe care le-aţi luat deja în legătură cu educaţia copiilor şi asupra cărora aţi căzut de acord. Pot fi luate într-un mod unilateral fără niciun fel de risc de neînţelegeri sau supărări. În timp, pe măsură ce vă

amintiţi incidentele din trecut şi apar noi provocări în efortul dumneavoastră de a vă instrui copiii, puteţi face completări în ambele liste.

După ce o situaţie este pusă pe lista de conflicte, orice acţiune a oricăruia dintre parteneri trebuie să aştepte stabilirea unui acord. Cu alte cuvinte, niciunul dintre dumneavoastră nu poate să ia o decizie unilaterală în privinţa acelei chestiuni. Dacă nu puteţi ajunge la o înţelegere legată de recompensele sau pedepsele legate de faptul că Johnny îşi face sau nu patul dimineaţa, nu puteţi oferi niciun fel de răsplată şi nici nu îl puteţi pedepsi pentru a încuraja atingerea acelui obiectiv până când nu stabiliţi o înţelegere.

După ce aveţi o listă a conflictelor ce trebuie rezolvate, cu cât le abordaţi mai repede, cu atât mai bine.

Nu uitaţi că negocierea dumneavoastră trebuie să fie sigură şi agreabilă. Nu ridicaţi niciun fel de pretenţii, nu daţi dovadă de lipsă de respect şi nu vă înfuriaţi. Dacă unul dintre dumneavoastră devine emoţional, întrerupeţi conversaţia până când reuşiţi să vă reveniţi.

Descrieţi clar conflictul. Folosiţi un carneţel ce respectă formularul descris în Anexa A, în aşa fel încât să înţelegeţi amândoi despre ce este vorba. Apoi, într-un mod respectuos, aflaţi care sunt părerile fiecăruia pentru a înţelege ce tip de soluţie ar funcţiona pentru fiecare dintre dumneavoastră. Nu uitaţi că există o doză de înţelepciune în ambele perspective.

După ce aţi avut ocazia să vă înţelegeţi unul pe celălalt, sunteţi gata să căutaţi idei – gândiţi-vă la soluţii care vă fac fericiţi pe amândoi. Purtaţi carneţelul cu dumneavoastră pentru a vă putea nota ideile. Oferiţi-vă o şansă pentru a găsi nişte idei creative.

Într-un final, încercaţi una dintre soluţiile care iau în considerare ambele perspective. Dacă funcţionează cum trebuie, veţi fi amândoi entuziasmaţi, iar conflictul dumneavoastră va fi rezolvat.

Luaţi în considerare următoarele:

1. Aţi avut pretenţii, aţi dat dovadă de lipsă de respect sau v-aţi înfuriat când aţi discutat despre educaţia copiilor? Aţi recurs la vreo scuză pentru aceste tactici abuzive în încercarea de a le justifica?

2. În loc să vă certaţi în privinţa modului în care trebuie să vă creşteţi copiii, faceţi cum doriţi şi speraţi că partenerul se va adapta acestei decizii? Care este cel mai probabil rezultat când vă aşteptaţi ca partenerul să se adapteze unei decizii care nu a fost acceptată de comun acord?

3. Când devine o decizie legată de creşterea copiilor ceva ce distruge iubirea? Simte vreunul dintre dumneavoastră că are dreptul de a lua decizii în legătură cu cei mici fără să ţină seama de interesele sau sentimentele celuilalt? Sunteţi dispus să renunţaţi la acel drept şi să respectaţi PAC în numele iubirii pe care v-o purtaţi?

4. Creaţi două liste, una intitulată „Conflicte" şi care descrie neînţelegerile cu care vă confruntaţi în privinţa educaţiei copiilor, cealaltă numită „Fără conflicte" şi care descrie chestiunile ce au fost rezolvate. Utilizaţi Politica

Acordului în Cuplu şi cei patru paşi pentru o negociere de succes şi încercaţi să rezolvaţi fiecare conflict pe care l-aţi enumerat. Ţineţi la îndemână carneţelul pe care vi-l recomand (vezi Anexa A) ca ghid pentru discuţie. Nu uitaţi să utilizaţi abordarea „încearcă-l, o să-ţi placă" pentru remediul propus. Iar dacă testul respectiv nu duce la un acord, căutaţi în continuare idei.

12

Conflicte legate de sex

Legat de sex, Apostolul Pavel a scris: „Să nu vă lipsiţi unul de altul, decât cu bună învoială pentru un timp" (1 Cor. 7: 5). În vreme ce Politica Acordului în Cuplu pe care v-am recomandat-o vă cere să cădeţi amândoi de acord înainte de a face sex, Apostolul Pavel spune că soţii trebuie

să facă dragoste, cu excepţia cazurilor în care ambii hotărăsc să renunţe la sex. Ulterior, ştiind că este vorba de o problemă complicată, lasă cititorul să înţeleagă că vorbele lui reprezintă o sugestie, nicidecum o poruncă. Cititorii săi, mai ales femeile, oftează uşuraţi când află de existenţa acestei clauze de siguranţă.

Înţeleg pe deplin dilema Apostolului Pavel. Ştia că sexul este foarte important într-o căsnicie şi soţii trebuie încurajaţi să aibă o relaţie sexuală activă şi satisfăcătoare. Dar să faci sex la cerere nu este tocmai în regulă.

Frecvenţa şi satisfacerea activităţii sexuale într-o căsnicie reprezintă o problemă la fel de răspândită în zilele noastre precum acum 2000 de ani. Şi aşa cum se întâmplă cu majoritatea problemelor eterne, chestiunea este în mod cert complicată. Din perspectiva multor parteneri, majoritatea bărbaţi, n-ar trebui să se întâmple aşa. Ce e aşa de complicat la o relaţie dintre un bărbat şi o femeie care se bucură împreună de sex?

În momentul căsătoriei, majoritatea soţilor, bărbaţi şi femei deopotrivă, consideră că o activitate sexuală constantă şi satisfăcătoare este unul dintre beneficiile căsniciei. De obicei, însă, pe măsură ce trece timpul, bărbaţii descoperă că soţiile lor nu mai sunt chiar atât de interesate de sex ca ei. Şi cu cât sunt căsătoriţi de mai multă vreme, cu atât mai puţin interesate devin nevestele lor. Pe măsură ce activitatea sexuală devine din ce în ce mai rară, soţii sunt din ce în ce mai frustraţi şi dezamăgiţi. Ceea ce părea o chestiune uşoară devine acum una aproape imposibilă. Bărbaţii realizează că nu ştiu cum să-şi convingă soţiile să redevină amantele nemaipomenite de odinioară, deoarece le lipseşte abilitatea de negociere.

Dacă sunteţi în aceeaşi situaţie şi, pur şi simplu, nu reuşiţi să discutaţi subiectul cu partenerul dumneavoastră sau oricum discuţiile nu duc nicăieri, vă voi arăta cum puteţi aplica ceea ce învăţaţi din această carte în cazul conflictelor legate de sex.

Puteţi discuta cu calm şi relaxare?

9 9

Activitatea sexuală este o nevoie atât de emoţională, încât poate fi destul de dificil să purtăm discuţii cu calm şi respect privitoare la aceasta. Pentru a ilustra frustrarea soţului generată de reticenţa soţiei sale, folosesc uneori analogia unui om însetat. E ca şi cum acesta nu poate ajunge la apă, în vreme ce soţia lui i-ar putea aduce cu uşurinţă un strop de apă, cu condiţia să fie dispusă să o facă. Ea îi spune că este prea obosită sau n-are chef, în vreme ce bărbatului i se face din ce în ce mai sete. Însă, în loc să negocieze, îi porunceşte: *Adu-mi imediat nişte apă*! Dacă nu funcţionează, devine nerespectuos: *Ce hal de nevastă ai ajuns*! Apoi, pe măsură ce frustrarea bărbatului creşte, îşi pierde cumpătul şi începe să folosească cuvinte urâte.

Pe de o parte, e de înţeles că poziţia în care se află poate fi exasperantă, însă metodele pe care le foloseşte nu vor face din ea o soţie cooperantă, ci o vor îndepărta şi mai mult. În loc să încerce să-l ajute, îl va evita. Acelaşi principiu se aplică şi în cazul nevoii de sex. Dacă soţul doreşte ca femeia să devină un partener sexual activ, trebuie să discute civilizat cu ea şi să o facă să se simtă în siguranţă.

Discuţia în sine ar trebui să înceapă cu o solicitare de modificare a frecvenţei cu care faceţi dragoste sau a modului în care o faceţi. După ce aţi deschis discuţia, fiecare are ocazia să-şi prezinte punctul de vedere pentru a găsi o soluţie de comun acord. Există neînţelegeri care trebuie luate în considerare când încercaţi să ajungeţi la un acord?

Vă sugerez să începeţi discuţia cu o întrebare. Răspunsul vă va ajuta să găsiţi o rezolvare la aproape orice conflict legat de sex. Întrebarea este: *De ce avem nevoie de sex*?

De ce avem nevoie de sex?

De obicei, bărbaţii manifestă o dorinţă de sex acumulată în decursul câtorva zile sau, în cazul celor mai

tineri, în câteva ore de la ultima eliberare sexuală. Masturbarea temperează într-o anumită măsură această poftă, însă contactul sexual cu o femeie este în general mult mai satisfăcător. Aşadar, pentru majoritatea bărbaţilor, răspunsul la întrebarea „De ce avem nevoie de sex?” este că sexul este necesar pentru a le satisface dorinţele sexuale. Eu numesc această eliberare un *act sexual*.

Femeile, pe de altă parte, nu manifestă de obicei aceleaşi pofte sexuale ca bărbaţii sau cel puţin nu atât de frecvent. Aşadar, în general, sexul are pentru ele un scop foarte diferit, în cele mai multe cazuri, este vorba despre o părticică dintr-un întreg care le ajută să creeze intimitatea cu bărbatul pe care-l iubesc. Pentru majoritatea femeilor, răspunsul la întrebarea „De ce avem nevoie de sex?” este că sexul este necesar pentru crearea legăturilor emoţionale bazate pe afecţiune şi discuţii intime. Eu numesc asta un *eveniment sexual*.

Să nu mă-nţelegeţi greşit. Nu spun că ambii parteneri văd scopul sexului într-un anume fel. De obicei, există un amestec de motive, bărbaţii doresc sex şi pentru crearea unor legături emoţionale, iar femeile pentru că au şi ele nevoie de satisfacerea dorinţelor sexuale. Ceea ce vreau să evidenţiez este faptul că motivele principale pentru care partenerii fac sex sunt, în general, foarte diferite.

Hormonul numit ţestosteron ne ajută să explicăm de ce bărbaţii consideră că scopul sexului constă în eliberarea unei dorinţe trupeşti. Acest hormon, prezent din belşug în cazul multor bărbaţi şi, din nefericire (din perspectiva celor mai mulţi dintre bărbaţi), într-o doză foarte redusă în cazul femeilor, dă naştere acestor nevoi sexuale. Femeile descoperă că atunci când li se administrează aceeaşi cantitate de ţestosteron întâlnită la majoritatea băieţilor de 19 ani, tind să aibă acelaşi apetit sexual şi caută eliberarea sexuală la fel de frecvent ca bărbaţii.

La fel ca în cazul bărbaţilor, probabil există raţiuni

fiziologice pentru perspectiva unei femei în ceea ce priveşte nevoia de sex. Probabil hormonii şi sistemul nervos unice ale femeilor se află la originea nevoii de intimitate pe care o poate oferi sexul. Oricare ar fi aceste raţiuni fiziologice, ele nu par să le motiveze să facă sex la fel de des pe cât şi-ar dori majoritatea bărbaţilor.

Fireşte, procrearea este cel mai important motiv pentru sex. Fără să-şi dea seama, genetica bărbaţilor şi a femeilor îi motivează să facă sex pentru a-şi perpetua specia. Uneori, acest scop poate fi conştient şi amândoi fac sex în mod deliberat pentru a avea un copil. Dar nu acesta este motivul pe care cuplurile îl oferă atunci când fac sex. Celelalte argumente sunt cele care îi motivează să facă dragoste, chiar şi atunci când nu au nici posibilitatea, nici dorinţa de a procrea.

Cum ar trebui să facem sex?

În efortul dumneavoastră de a aduna într-un mod respectuos informaţii relevante despre perspectiva celuilalt legată de sex, următoarea chestiune pe care ar trebui să o discutaţi este: „Cum ar trebui să facem sex?” Răspunsul la această întrebare depinde foarte mult de răspunsul la prima întrebare: „De ce avem nevoie de sex?”

Dacă sunt lăsaţi să se descurce singuri, majoritatea bărbaţilor aleg o metodă de sex în funcţie de obiectivul lor, şi anume acela de a-şi satisface o dorinţă pe care o experimentează mult mai intens şi mult mai des decât soţiile lor. Vor iniţia actul sexual făcând tot ce trebuie pentru a-şi crea starea de excitaţie sexuală. De obicei, pentru majoritatea bărbaţilor, privitul şi mângâierea soţiei, în special atingerea sânilor, feselor şi a zonei intime, funcţionează de minune. Cel mai potrivit moment pentru acest act sexual este atunci când sunt amândoi în pat, înainte de culcare sau dimineaţa după trezire. Actul sexual în sine presupune de obicei copulaţia, dar mulţi bărbaţi preferă sexul oral, deoarece îl consideră mai rapid şi mai intens.

Iarăşi, să nu mă-nţelegeţi greşit. Nu sugerez că toţi

partenerii se comportă sau gândesc astfel. Pur şi simplu spun că, în lipsa oricărei împotriviri sau îndrumări din partea soţiilor lor, pentru majoritatea bărbaţilor este logic să facă sex frecvent şi în cel mai excitant mod cu putinţă. Aşadar, în discuţia pe care o purtaţi, fiţi complet sincer în privinţa instinctelor dumneavoastră. Spuneţi-i soţiei ce v-ar satisface cel mai tare dacă ea n-ar avea niciun fel de obiecţii.

Pornind de la perspectiva unei soţii care spune că sexul ar trebui să creeze o legătură emoţională construită pe afecţiune şi discuţii intime, femeia ar oferi un răspuns foarte diferit la întrebarea: „Cum ar trebui să facem sex?” Ea şi-ar dori ca sexul să facă parte dintr-o experienţă romantică mult mai amplă. Cina, dansul, plimbările sub clar de lună, toate însoţite de atenţia soţului, sunt exemple de preludiu care o duc către o experienţă sexuală satisfăcătoare. Practic, dacă bărbatul face tot ce îi stă în putinţă pentru a-şi demonstra grija pe care i-o poartă, cum ar fi spălatul vaselor după cină în timp ce soţia se relaxează, ar putea fi dispusă să facă dragoste. Întrucât toate femeile sunt diferite şi, categoric, eu nu pot vorbi în locul dumneavoastră, oferiţi-i soţului un răspuns sincer, care să reflecte modul în care aţi prefera să faceţi dragoste.

Când veţi ajunge la această etapă a negocierii, perspectivele diferite asupra modului în care ar trebui să faceţi sex vă vor ajuta să înţelegeţi de ce v-aţi certat până acum. În cele din urmă îmi veţi da dreptate că, de obicei, sexul este un „act” singular pentru soţ şi un „eveniment” mai amplu pentru soţie.

Având perspective atât de diferite, cum ne-am putea aştepta ca un soţ şi o soţie să ajungă la un acord în ceea ce priveşte modul şi frecvenţa partidelor de sex? Sexul aşa cum îşi doreşte el o face pe femeie să se simtă ca un obiect – unul pe care el îl foloseşte doar pentru a-şi elibera nevoile sexuale. Sexul aşa cum îşi doreşte ea îl face pe bărbat să simtă că i se impun condiţii care fac ca partidele

frecvente de care el are nevoie să devină, practic, imposibile.

Cu riscul de a fi exasperant de redundant, nu scăpaţi din vedere faptul că ambii parteneri caută eliberarea sexuală şi intimitatea atunci când fac dragoste. De fapt, există anumiţi bărbaţi care tânjesc după intimitate mai mult decât soţiile lor şi anumite femei care îşi doresc eliberarea sexuală mai mult decât soţii lor. Dar consider că ar fi util de ştiut că, de obicei, există o deosebire semnificativă între soţi şi soţii în ceea ce priveşte scopul principal al sexului şi modul în care ar trebui exprimat. Abia după ce înţelegeţi această diferenţă, puteţi găsi o cale de a mări frecvenţa partidelor de sex printr-un acord.

Cum să faceţi dragoste mai des şi mai pasional

După ce aţi găsit răspuns la întrebările legate de motivele şi modul în care ar trebui să faceţi sex, sunteţi pregătiţi să căutaţi idei pentru a găsi rezolvarea problemelor ridicate. Presupunând că problema are legătură cu sporirea frecvenţei şi/sau îmbunătăţirea satisfacţiei sexuale, recomand în general ca cei doi parteneri să se gândească la modalităţi prin care pot transforma un act sexual într-un eveniment sexual.

În cartea mea *Nevoile lui, nevoile ei*, capitolul despre afecţiune începe cu observaţia că atunci când un bărbat creează un mediu afectuos (pe parcursul întregii zile), creează condiţii pentru ca sexul să devină un eveniment pentru femeie. În această observaţie sunt cuprinse şi discuţiile intime. Dacă afecţiunea continuă şi conversaţia o ajută să se simtă legată emoţional de el, sexul adaugă o dimensiune importantă sentimentului ei de intimitate.

O sarcină pe care o dau adeseori cuplurilor care se confruntă cu problema frecvenţei partidelor de sex este să-şi dedice trei ore pentru afecţiune şi conversaţie înainte de a face dragoste. Majoritatea bărbaţilor care nu au învăţat să creeze un mediu afectuos pentru soţiile lor au la început senzaţia că e prea multă bătaie de cap doar pentru a face sex, deoarece nu obişnuiesc să le satisfacă femeilor nevoile

emoţionale. Dar după ce exersează o vreme şi se obişnuiesc cu asta, descoperă că sunt afectuoşi şi pot să discute fără a face niciun efort. Nu pare a fi deloc complicat: în loc să se gândească la asta ca şi cum ar fi o condiţie obligatorie pentru sex, o consideră o chestiune esenţială în relaţia lor.

Când partenerul îi satisface soţiei sale nevoia de afecţiune şi conversaţie, ei îi este mult mai uşor să îi îndeplinească lui nevoia de împlinire sexuală. Fireşte, şi reciproca este valabilă. Cu cât soţia îi îndeplineşte mai mult nevoia de satisfacţie sexuală, cu atât mai uşor îi este bărbatului să îi satisfacă acesteia nevoile emoţionale de afecţiune şi conversaţie profundă.

Am scris o regulă pentru cupluri care le ajută să-şi intensifice sentimentele de iubire. De asemenea, le dă o mână de ajutor pentru a transforma actele sexuale în evenimente sexuale. O numesc Politica Atenţiei Depline: *Oferiţi-i partenerului atenţia dumneavoastră deplină pentru cel puţin 15 ore în fiecare săptămână, folosind acest timp pentru a vă satisface reciproc nevoile emoţionale de afecţiune, discuţii intime, împlinire sexuală şi relaxare*. Cuplurile care respectă această regulă reuşesc să mărească frecvenţa partidelor de amor prin acord, deoarece sexul devine satisfăcător atât pentru soţ, cât şi pentru soţie. Aceste cupluri planifică de obicei întâlniri de câte patru ore, de patru ori pe săptămână, şi cu fiecare ocazie îşi satisfac toate cele patru nevoi emoţionale. Veţi găsi mai multe informaţii despre modul în care puteţi ajunge la o înţelegere asupra modului în care faceţi dragoste în cartea mea *Nevoile lui, nevoile ei* (Capitolul 4 – împlinirea sexuală).

Probleme speciale legate de sex

A face dragoste cu cineva pentru care aveţi sentimente puternice şi care la rândul lui vă iubeşte foarte mult este una dintre cele mai frumoase şi mai satisfăcătoare experienţe de viaţă, însă mulţi parteneri, în special soţiile, descoperă că ceea ce ar trebui să fie plăcut

se transformă într-un coşmar. La începutul căsniciei, perspectiva soţului asupra sexului nesocoteşte perspectiva soţiei, astfel că bărbatul o forţează să facă dragoste în condiţiile lui. Conformându-se cerinţelor soţului, femeia asociază sexul cu o experienţă înjositoare şi uneori dureroasă, în loc să găsească o cale de a-şi exprima dragostea pentru ea, sexul devine una dintre acţiunile lui cele mai egoiste. În cele din urmă, sexul ajunge să fie ultimul lucru pe care şi-l doreşte să-l facă cu soţul ei. A dezvoltat o aversiune faţă de sex.

În astfel de cazuri, înainte de a le încuraja să facă dragoste cu soţii lor, le ajută pe femei să-şi înfrângă aversiunea sexuală, în coloana de întrebări şi răspunsuri „Cum să depăşiţi aversiunea sexuală”, de pe pagina de internet marriagebuilders.com, descriu metoda pe care o utilizez pentru a ajuta o soţie să îşi învingă repulsia faţă de sex. Implică asocierea sexului cu iubirea şi confortul în locul egoismului şi al fricii. După ce aversiunea este depăşită, soţul învaţă să facă dragoste cu ea într-un mod care exprimă grija faţă de soţie, nu doar dorinţele lui sexuale. De obicei, afecţiunea şi conversaţiile creează un mediu propice, urmat de o succesiune de atingeri satisfăcătoare care ajută la declanşarea excitaţiei ei sexuale. De asemenea, femeia descoperă poziţii şi mişcări care îi oferă cele mai intense plăceri. După ce soţul învaţă cum să facă dragoste într-un mod plăcut şi emoţional pentru soţie, ea se găseşte în postura de a negocia frecvenţa partidelor de sex.

O problemă conexă de care se lovesc unele femei este durerea din timpul actului sexual provocată de vaginism, un spasm muscular care blochează intrarea în vagin. De obicei, vinovatul principal este candidoza, dar există şi alte cauze posibile. Trucul pentru a depăşi această afecţiune este stimularea delicată a intrării vaginale fără a declanşa reflexul. De obicei, problema se rezolvă în câteva săptămâni prin exerciţii zilnice ce constau în introducerea uşoară în vagin a unor obiecte

lubrifiate din ce în ce mai mari. Găsiţi o descriere mai detaliată a acestei metode recomandate în articolul meu „Cum să depăşiţi durerea în timpul actului sexual” din secţiunea de întrebări şi răspunsuri de pe site-ului marriagebuilders.com.

Dacă încercaţi să faceţi sex trecând peste durere, nu veţi face altceva decât să înrăutăţiţi lucrurile. Reflexul muşchiului dureros se va intensifica până când va deveni imposibil de tolerat. Pe de altă parte, chiar dacă suferiţi din când în când din cauza vaginismului, dacă partidele de sex într-un cuplu respectă întotdeauna Politica Acordului în Cuplu, veţi fi capabilă să depăşiţi problema aşa cum se cuvine. Grija faţă de partener este soluţia pentru majoritatea problemelor conjugale.

O altă problemă cu care se confruntă cuplurile care încearcă să-şi rezolve problemele sexuale este tendinţa de a se certa. Partenerele evidenţiază că adeseori timpul destinat afecţiunii şi conversaţiei poate fi compromis de o ceartă. Certurile sunt opusul gesturilor afectuoase şi al discuţiilor intime. Deşi este un lucru logic pentru majoritatea femeilor, bărbaţii nu par să-l înţeleagă. Aceştia se aşteaptă ca nevestele lor să fie receptive din punct de vedere sexual indiferent de ce s-a petrecut mai devreme, deoarece ei aşa simt.

O ceartă nu scade neapărat apetitul masculin pentru sex, dar, fără îndoială, creează o detaşare emoţională suficient de mare în rândul femeilor pentru a le distruge dorinţa de relaţii intime. Am scris ani de zile că certurile într-o căsnicie trebuie evitate cu orice preţ. Acest lucru este valabil mai ales dacă doriţi să faceţi dragoste mai des.

Fiecare căsnicie este unică, aşa că o parte dintre lucrurile pe care le-am scris s-ar putea să nu fie valabile în cazul dumneavoastră. Uneori, soţia este cea care doreşte să facă dragoste mai des. În acest caz, poate că soţul şi-a pierdut apetitul sexual din cauza unui nivel scăzut de ţestosteron. Soluţia pentru această problemă este să cereţi medicului să vă prescrie un supliment de ţestosteron. Sau

poate soţia a transformat sexul într-o activitate atât de dezagreabilă pentru el, încât l-a făcut să dezvolte o aversiune. Recomandarea pe care o fac soţiilor care simt repulsie faţă de sex este valabilă şi în cazul soţilor.

Şi lipsa de experienţă sexuală poate crea conflicte legate de sex într-o căsnicie. Dacă într-un cuplu unul sau chiar ambii parteneri nu cunosc toate cele cinci faze ale unei experienţe sexuale complete (dorinţa, excitarea, menţinerea stării, orgasmul, revenirea), luna de miere poate fi un dezastru. Tabelele din *Five Steps to Romantic Love* [5 paşi către iubirea romantică] pot oferi unui cuplu o mână de ajutor în dobândirea experienţei de care cei doi au nevoie pentru a-şi înţelege în totalitate propriile reacţii sexuale, dar şi pe cele ale partenerului. Sunt cunoştinţe absolut necesare într-o căsnicie.

Recent, când am recomandat educaţia sexuală unui cuplu, soţia mi-a răspuns că nu doreşte să participe la un „experiment ştiinţific" Credea că dacă doi parteneri sunt făcuţi unul pentru celălalt, nu trebuie să înveţe să se bucure de sexul cu partenerul – ar trebui să se întâmple de la sine. Dintr-un anumit punct de vedere, are dreptate. Un cuplu îndrăgostit consideră sensibilitatea lor sexuală atât de intensă, încât nu trebuie să depună prea multe eforturi pentru a declanşa fiecare etapă a experienţei sexuale. Dar când unul sau ambii parteneri pierd acel sentiment de iubire, faptul că îşi înţeleg foarte bine reacţiile sexuale le conferă un avantaj major, cei doi devenind capabili să îşi recapete dragostea. O experienţă sexuală satisfăcătoare este una dintre cele mai bune metode pentru a spori sentimentele de iubire.

Vreau să aveţi parte de tot ce este necesar într-o căsnicie. Şi sunt convins că doriţi să vă oferiţi reciproc orice aveţi nevoie. Singurul lucru care vă stă în cale este neputinţa de a înţelege şi de a respecta perspectiva partenerului de fiecare dată când se iveşte un conflict. Recunoaşterea faptului că perspectivele dumneavoastră se completează reciproc – ambele conţin o doză de adevăr

care trebuie luată în considerare pentru soluţionarea conflictului de comun acord – vă ajută să descoperiţi soluţii mai presus decât cele pe care oricare dintre dumneavoastră le-ar fi găsit pe cont propriu, împreună veţi face alegeri mai înţelepte şi vă veţi îndeplini reciproc nevoile într-un mod mult mai satisfăcător. Iar când veţi face dragoste luând în considerare motivele amândurora de a face sex, vă veţi simţi cu adevărat împliniţi.

Luaţi în considerare următoarele:

1. Aţi avut pretenţii, aţi dat dovadă de lipsă de respect sau v-aţi înfuriat când aţi discutat despre sex? Aţi recurs la vreo scuză pentru aceste tactici abuzive în încercarea de a le justifica?

2. În loc să vă certaţi din cauza activităţii sexuale, faceţi pur şi simplu cum doriţi şi speraţi că partenerul se va adapta acestei decizii? Care este cel mai probabil rezultat când vă aşteptaţi ca partenerul să se adapteze unei decizii care nu a fost acceptată de comun acord? Discutaţi despre modul în care deciziile unilaterale legate de orice act sexual în afara căsniciei vă afectează pe amândoi (cum ar fi pornografia, masturbarea etc.).

3. Când o decizie legată de sex devine ceva ce distruge iubirea? Simte vreunul dintre dumneavoastră că are dreptul de a lua decizii legate de sex fără să ţină seama de interesele sau sentimentele celuilalt? Sunteţi dispus să renunţaţi la acel drept şi să respectaţi PAC în numele iubirii pe care v-o purtaţi?

4. Descrieţi cât mai clar cu putinţă conflictele legate de sex şi aflaţi într-un mod respectuos care este opinia partenerului. Utilizaţi Politica Acordului în Cuplu şi cei patru paşi pentru o negociere de succes şi încercaţi să rezolvaţi aceste conflicte prin crearea de comun acord a unei soluţii, pe care amândoi sunteţi dispuşi să o urmaţi.

PARTEA A -A

Probleme frecvente în soluţionarea conflictelor conjugale

Să presupunem că ştiţi regulile şi încercaţi să respectaţi metoda pe care v-am recomandat-o. Însă găsirea unei soluţii pentru anumite conflicte vi se pare în continuare problematică. În acest caz, în secţiunea ce urmează ne vom ocupa de unele dintre piedicile frecvente cu care se confruntă cuplurile, în găsirea unor rezolvări reciproc avantajoase pentru problemele lor, şi de modul în care le puteţi depăşi.

13

Cum negociaţi când sunteţi o persoană emoţională

Aţi încercat să evitaţi certurile, deoarece ştiţi că nu rezolvă nimic cu adevărat. Însă sunteţi atât de deranjat de modul în care partenerul se poartă cu dumneavoastră sau că sunteţi ignorat, încât nu vă puteţi abţine. Iar când încercaţi să discutaţi ca un cuplu, felul în care el sau ea reacţionează vă scoate şi mai tare din minţi.

Am descris cumva situaţia în care vă aflaţi?

Este un cerc vicios. Problemele cu care vă confruntaţi în căsnicie vă supără teribil. Trebuie rezolvate chiar acum. Aţi încercat să-i transmiteţi că lucrurile sunt urgente, dar partenerul nu cooperează. Aşadar, încălcaţi regula de bază a negocierii şi aveţi pretenţii, daţi dovadă de lipsă de respect şi vă înfuriaţi. Îi atrageţi astfel atenţia partenerului dumneavoastră, însă în loc să înţeleagă importanţa problemelor existente, ajunge la concluzia că nimic din ce discutaţi nu poate fi rezolvat în mod raţional. Aşadar, în loc să încerce măcar să rezolve problemele, partenerul le ignoră, iar asta vă enervează din cale-afară.

În căsnicie, principalul avantaj când sunteţi emotiv este că abordaţi problemele, chiar dacă asta înseamnă certuri neplăcute. Ca dezavantaj, însă, conflictele sunt rareori *rezolvate* în acest fel. Iar modul în care o persoană emoţională are tendinţa de a încerca să-i atragă atenţia partenerului conduce la o diminuare puternică a sentimentelor de iubire. Conflictele persistă, în vreme ce

dragostea dispare. Aşadar, cum poate spera o persoană emoţională la o căsnicie funcţională? Cum ar putea o astfel de persoană să aibă o căsnicie fericită, dacă nu pare în stare să rezolve niciun conflict?

Ei bine, am veşti bune. Persoanele emoţionale îşi *pot* rezolva conflictele conjugale. Am asistat la reuşitele a mii de căsnicii. Dar soluţia începe abia când conştientizează că pot învăţa să-şi discute problemele într-un mod calm şi raţional. Nu contează cât de emotiv aţi fost în trecut, puteţi învăţa să abordaţi problemele care apar cu eleganţă şi înţelepciune.

Începeţi misiunea dumneavoastră de a deveni un negociator calm şi înţelept de la prezumţia că soluţiile avantajoase reciproc pentru conflictele conjugale nu pot fi descoperite decât dacă ambii parteneri discută într-un mod relaxat şi raţional, căutând rezolvări care îi fac pe amândoi fericiţi. Orice încercare de a fi pretenţios, nerespectuos sau furios vă va împiedica să soluţionaţi conflictul şi vă va distruge dragostea.

Apoi, înţelegeţi că doar dumneavoastră vă puteţi controla reacţiile emoţionale – nimeni altcineva nu o poate face. Şi puteţi învăţa să faceţi asta.

Desigur, partenerul dumneavoastră poate fi enervant. El sau ea poate nu are cum să vă ofere lucrurile necesare în viaţă şi poate spune şi face lucruri care vă transformă într-un om foarte nefericit. Însă felul cum îi răspundeţi depinde de dumneavoastră. Nimeni nu vă obligă să fiţi pretenţios, nerespectuos sau să aveţi ieşiri necontrolate.

Să ne oprim o clipă pentru a ne gândi puţin la aceste lucruri. Dacă nu sunteţi de acord cu aceste două prezumţii, nu sunteţi pregătit să-mi urmaţi planul. Dacă nu realizaţi că problemele dumneavoastră vor fi rezolvate doar dacă le discutaţi calm, având în minte un obiectiv avantajos reciproc, dacă nu vă asumaţi în totalitate responsabilitatea pentru reacţiile dumneavoastră emoţionale, fără a da vina pe partener, nu vă veţi putea crea starea de spirit corespunzătoare pentru a combate cele mai frecvente

conflicte într-o căsnicie.

Dar dacă acceptaţi aceste prezumţii, primul pas spre a deveni expert în rezolvarea problemelor conjugale va fi să învăţaţi să rămâneţi calm atunci când vă simţiţi frustrat.

Pregătiţi-vă de relaxare

Accesele de furie reprezintă doar una dintre nenumăratele reacţii emoţionale în faţa frustrării şi nu numai că i-am ajutat pe alţii să înveţe să le elimine în totalitate, dar am reuşit şi eu să scap de ele. Când eram tânăr, aveam un temperament foarte aprig, la fel ca toţi ceilalţi din familia mea. Dar când am realizat că furia mea este autodistructivă şi că nimeni altcineva în afară de mine nu mă făcea să-mi pierd cumpătul, mi-am propus să scap definitiv de aceste ieşiri nervoase. În ciuda unor experienţe foarte frustrante de-a lungul vieţii, nu mi-am mai pierdut cumpătul de mai bine de 50 de ani.

Metoda de stăpânire a acceselor de furie pe care o recomand este foarte asemănătoare cu modul în care pot fi depăşite cele mai multe dintre reacţiile emoţionale. Totul începe cu conştientizarea faptului că nimeni nu vă face să reacţionaţi emoţional. Indiferent dacă e vorba de o ieşire nervoasă sau de altă reacţie emoţională intensă, ţine doar de dumneavoastră şi sunteţi în întregime responsabil pentru ea. Partenerul nu vă poate controla reacţiile emoţionale, numai dumneavoastră o puteţi face.

Cele mai intense reacţii emoţionale sunt similare din punct de vedere neurologic. O ieşire nervoasă şi un atac de panică au multe caracteristici comune – iar modalitatea de a le depăşi este, practic, aceeaşi.

Când ne confruntăm cu o ameninţare, ori luptăm, ori o luăm la fugă. Fie înfruntăm ameninţarea şi o învingem, fie ne ascundem. Dacă vă împotriviţi, veţi avea o reacţie furioasă, iar dacă daţi bir cu fugiţii, veţi experimenta o reacţie de anxietate. În ambele cazuri, însă, cea care vă amplifică reacţia este adrenalina din organism.

Aşadar, cea mai bună cale de a vă controla o reacţie nervoasă sau un atac de panică este să reduceţi adrenalina

din fluxul sangvin. Deşi există multe regimuri alimentare şi procedee medicale care ajută la atingerea acestui obiectiv sau care împiedică de la bun început declanşarea reacţiilor respective, una dintre cele mai simple abordări pentru controlarea reacţiilor emoţionale este să învăţaţi să vă relaxaţi şi să o puteţi face aproape instantaneu. Tehnicile eficiente de relaxare pot fi deprinse în câteva zile, dacă le practicaţi îndeajuns de des. Iar dacă exersaţi în timp ce vă gândiţi la unele dintre cele mai enervante situaţii în care aţi fost pus, vă pregătiţi pentru o negociere eficientă.

La fel cum v-aţi pregăti pentru un maraton antrenându-vă corpul să alerge distanţe din ce în ce mai lungi, vă puteţi instrui şi creierul să abordeze situaţiile frustrante cu inteligenţă, nu cu emoţie. Fiecare situaţie enervantă în care vă aflaţi este o ocazie de pregătire. Relaxându-vă în loc să atacaţi (sau să fugiţi), creaţi o ocazie de a aborda situaţia respectivă cu atenţie.

Deşi majoritatea dintre noi ştim când suntem tensionaţi sau relaxaţi, unora li se pare de ajutor să utilizeze o anumită formă de biofeedback care să le cuantifice eforturile. Un simplu aparat galvanic de măsurare a reacţiilor este suficient, acestea putând fi achiziţionate online pentru o sumă care variază între 50 şi o 100 de dolari. Aparatul este însoţit deseori de un CD audio care prezintă tehnici de relaxare[3].

Scopul antrenamentului de relaxare prin utilizarea unui aparat cu biofeedback este să vă obişnuiţi să vă relaxaţi în condiţii de stres ridicat. La început, nu învăţaţi decât să ridicaţi şi să coborâţi contorul aparatului prin modificarea gândurilor dumneavoastră. Gândiţi-vă la o situaţie îngrozitor de stresantă, iar valoarea afişată va creşte; meditaţi la o situaţie plăcută şi lipsită de stres, iar valoarea va scădea. După ce puteţi manipula contorul gândindu-vă la lucruri stresante sau plăcute, următoarea provocare va fi să menţineţi nivelul scăzut chiar şi atunci

3 Sistemul de Relaxare GSR2 Biofeedback cu CD fabricat de Bio-Medical Instruments, Inc. costă în jur de 75 de dolari.

când vă trece prin minte o situaţie generatoare de stres. Veţi face acest lucru relaxându-vă în mod deliberat fiecare muşchi din corp, eliminând astfel toată adrenalina. Prin exersare, relaxarea dumneavoastră se va citi pe contorul biofeedbackului în doar câteva clipe.

După ce stăpâniţi relaxarea când sunteţi pe cont propriu, următoarea provocare va fi să menţineţi nivelul scăzut când discutaţi o problemă cu partenerul. Probabil la început veţi considera că tot antrenamentul dumneavoastră nu valorează prea mult când vine vorba de situaţii din viaţa reală, însă, cu ceva exerciţiu, vă veţi descurca la fel de bine cu partenerul dumneavoastră ca şi când aţi fi singur.

Menţinând nivelul contorului scăzut, vă controlaţi reacţiile emoţionale, oferindu-i creierului dumneavoastră ocazia să reflecteze la soluţii reale pentru problemele cu care vă confruntaţi. Când deveniţi emoţional, abilitatea dumneavoastră creativă este semnificativ redusă, lăsându-vă cu doar câteva idei care merită luate în considerare.

Dacă dumneavoastră şi partenerul de viaţă puteţi fi siguri că discuţiile nu vor duce la vreo ieşire emoţională, nu doar că veţi deveni mult mai creativi şi veţi avea mai mult succes în găsirea soluţiilor, dar va creşte şi probabilitatea de a menţiona problemele existente. Joyce şi cu mine atacăm conflictele imediat ce apar, iar în timpul pe care îl petrecem împreună apare cel puţin o neînţelegere la fiecare oră. Fireşte, dacă nu am fi gestionat conflictele dintre noi aşa cum se cuvine, vieţile noastre ar fi pline de certuri – sau nu ne-am mai confrunta deloc cu ele.

Controlându-ne reacţiile emoţionale, Joyce şi cu mine respectăm primul pas pentru o negociere de succes în căsnicie: să facem în aşa fel încât discuţia să fie sigură şi agreabilă. Evitaţi pretenţiile, să daţi dovadă de lipsă de respect şi să vă înfuriaţi. Cu alte cuvinte, evitaţi să deveniţi emoţional.

Dacă nu vă puteţi controla reacţiile emoţionale, nu aveţi cum să respectaţi al doilea pas: înţelegerea

conflictului şi a eventualelor soluţii din perspectiva celuilalt, cu un respect profund faţă de partener – ceva care lipseşte teribil atunci când soţii devin emoţionali.

Al treilea pas, căutarea soluţiilor astfel încât ambii parteneri să fie mulţumiţi de rezultatul final, este imposibil de respectat fără ca al doilea pas să fie în vigoare. În cele din urmă, al patrulea pas, alegerea unei rezolvări care îi mulţumeşte pe ambii parteneri, nu poate fi respectat dacă pasul al treilea este trecut cu vederea.

Aşadar, totul se rezumă la modul în care vă controlaţi reacţiile emoţionale. Dacă puteţi învăţa cum să vă relaxaţi şi cum să vă ţineţi în frâu reacţiile emoţionale atunci când aveţi un conflict conjugal, va fi mult mai simplu să vă rezolvaţi conflictele. Dacă nu le puteţi controla, însă, problemele dumneavoastră vor rămâne nesoluţionate. Chiar aşa de simplu este!

14

Cum negociaţi când nimeni nu vrea să aducă în discuţie problema

Există probleme în căsnicia dumneavoastră care vă macină de ani de zile? V-aţi pierdut speranţa de a le mai rezolva vreodată, pentru că nu sunt niciodată discutate? Vă este teamă să le aduceţi în discuţie?

Negocierea de succes în căsnicie este o abilitate caje ar trebui predată în şcoală alături de citire, scriere şi matematică, asta deoarece o negociere conjugală reuşită duce la căsnicii fericite, care, la rândul lor, creează familii productive ce fac ca întreaga noastră societate să înflorească.

Din păcate, însă, majoritatea cuplurilor nu se pricep la negocierea maritală. Când apare un conflict, fie se ceartă, fie ascund problemele.

Să presupunem că amândoi doriţi să plecaţi în vacanţă, însă nu vă puteţi pune de acord asupra destinaţiei. Unul dintre dumneavoastră vrea să petreacă o săptămână într-un camping situat la şase kilometri de casă, pe când celălalt ar prefera o săptămână în Orlando,

vizitând Disney World, SeaWorld şi Universal Studios. Copiii au votat pentru călătoria în Orlando. Nu vreţi să vă certaţi pe tema asta, dar n-aţi învăţat cum să negociaţi. Dacă evitaţi subiectul, nu se mai întrevede niciun fel de vacanţă la orizont.

Aşadar, pentru a merge în vacanţă, unul dintre dumneavoastră decide să capituleze. Fie mergeţi în tabără, fie vizitaţi Orlando, în funcţie de cel care renunţă. Numesc această atitudine strategia sacrificiului pentru rezolvarea conflictelor conjugale. Este o modalitate de rezolvare a problemei fără să o discutaţi. Dar cel care capitulează va fi foarte nemulţumit. Cel care îşi doreşte vacanţa în Florida va fi foarte nemulţumit să doarmă la cort, mai ales dacă plouă, iar celălalt nu va fi deloc încântat de Mickey Mouse.

Conflictele sexuale sunt adeseori gestionate în acelaşi mod. Unul din parteneri vrea să facă sex mai des decât celălalt, aşa că o persoană se sacrifică, fie acceptând să facă sex mai des decât şi-ar dori, fie mulţumindu-se cu mai puţin decât ar avea chef. În oricare dintre situaţii, deoarece problema nu este discutată, rezultatul final este ostilitatea.

Fireşte, există întotdeauna opţiunea anulării vacanţei dacă niciunul nu este dispus să facă un pas înapoi sau să negocieze. Iar problema frecvenţei partidelor de sex se poate transforma în lipsa totală a sexului atunci când partenerii nu discută problemele. Resentimentele se amplifică în aşa măsură încât cel care capitulează decide, într-un final, să nu mai facă niciun compromis. Nu se mai întâmplă nimic. Nici măcar o ceartă.

La fel gestionaţi şi dumneavoastră conflictele? Vă comportaţi ca şi cum n-ar exista? Dacă aveţi o grămadă de probleme nediscutate în căsnicie, vă încurajez să puneţi săptămâna aceasta cărţile pe masă şi să începeţi negocierea. Iată una dintre modalităţile în care o puteţi face.

Scrieţi o scrisoare *t*

Problema discuţiilor despre conflicte mai vechi este

că, atunci când sunt scoase la iveală, tind să aducă numai necazuri. S-au adunat atât de multe sentimente, încât, în clipa în care subiectul este adus în discuţie, pretenţiile, lipsa de respect şi furia distrug adesea orice speranţă de a găsi o rezolvare atentă şi inteligentă.

Nu uitaţi că primul pas pentru o negociere de succes în căsnicie este să faceţi în aşa fel încât discuţia să fie sigură şi plăcută. Dacă încercaţi să discutaţi problema, veţi descoperi probabil că emoţiile pun stăpânire pe dumneavoastră şi, pur şi simplu, nu puteţi continua. Dar dacă negociaţi în scris, chiar dacă clocotiţi de mânie când descrieţi problema, puteţi modifica cuvintele scrise la nervi şi puteţi rescrie orice frază care ar putea fi interpretată de partenerul dumneavoastră drept revendicativă, lipsită de respect sau plină de furie.

Scrisoarea dumneavoastră trebuie să înceapă cu o explicare a motivului pentru care expuneţi problema în scris, în loc să discutaţi despre ea. Ar putea arăta cam aşa:

Bună, draga mea.

Poate ţi se va părea bizar că am ales să îţi prezint o problemă astfel, dar mă tem că mi-ar fi destul de greu să mă fac înţeles dacă am vorbi despre ea. Aşadar, dacă-mi îngădui, aş vrea să aduc în discuţie o chestiune care m-a tot frământat şi poate găsim împreună o soluţie. Problema există deja de ceva vreme, dar cred că din diverse motive am evitat amândoi să-i dăm importanţă. Poate dacă ne-am scrie despre *această problemă am putea ajunge la o rezolvare.*

Următoarea parte a scrisorii ar trebui să specifice conflictul şi să ofere perspectiva dumneavoastră asupra modului în care ar putea fi rezolvat. Iarăşi, evitaţi orice cuvinte care ar putea transmite pretenţii, lipsă de respect sau furie.

Problema pe care mi-aş dori să o rezolvăm este că, din punctul meu de vedere, nu facem dragoste îndeajuns de des, iar atunci când o facem nu se întâmplă într-o manieră care să mă satisfacă. Mi-ar plăcea să facem

dragoste de cel puţin două ori pe săptămână şi, înainte să facem asta, mi-aş dori să stăm puţin de vorbă şi să fim afectuoşi unul cu celălalt. Cred că am putea face asta dacă am stabili un program în care să petrecem timp împreună săptămânal, de exemplu ieşind la întâlniri în oraş.

După ce aţi enunţat problema şi v-aţi descris perspectiva, trebuie să aflaţi opinia partenerului dumneavoastră. Ce părere are despre problema în sine şi despre soluţia propusă?

Ce părere ai? Şi tu simţi că nu facem dragoste suficient de des şi într-o manieră care să te satisfacă? în cazul ăsta, cum ai dori să rezolvăm această problemă? Sau, dacă tu eşti mulţumită, ai vrea totuşi să mă ajuţi pe mine? Ce soluţii mi-ai putea sugera? Te rog să-mi scrii un răspuns pentru a începe împreună rezolvarea acestei probleme.

Ştiu că această scrisoare pare destul de formală şi oarecum ciudată. Dar părerea mea este că şi aceasta e o modalitate de a scoate la iveală o problemă ignorată de multă vreme.

Odată ce aţi prezentat problema, partenerul ori va avea o reacţie, ori o va ignora. Mai întâi, haideţi să analizăm modurile în care ar putea reacţiona.

1. Un răspuns proactiv. Partenerul vă răspunde în scris cu empatie şi creativitate. Îşi cere scuze pentru că nu a reuşit să vă satisfacă această nevoie deosebit de importantă şi îşi exprimă disponibilitatea de a încerca orice îi stă în putinţă pentru a rezolva problema. Vă sugerează să planificaţi două întâlniri pe săptămână când veţi fi singuri, veţi discuta şi veţi fi afectuoşi, cum făceaţi înainte să vă căsătoriţi. La final, veţi face dragoste. Veţi schimba scrisori în care veţi discuta reacţiile dumneavoastră după aceste întâlniri, pentru a le putea îmbunătăţi. Dacă oricare dintre parteneri simte că nişte schimbări ar fi benefice, le va expune în scris fără să aibă pretenţii, să dea dovadă de lipsă de respect sau să se înfurie. Când vă simţiţi pregătiţi, puteţi începe să le

discutaţi faţă în faţă.

2. Un răspuns defensiv. Primiţi imediat o scrisoare, însă dumneavoastră sunteţi cel învinuit pentru problemă. Dacă n-aţi fi atât de ocupat, dacă aţi fi un amant mai bun, dacă n-aţi fi atât de capricios etc. etc., n-ar exista această problemă. Deşi aceste chestiuni pot fi discutate într-un mod respectuos, partenerul le transformă în reproşuri. Acest tip de reacţie este motivul principal pentru care n-aţi rezolvat problema până acum. Aveţi nevoie de ajutor pentru a învăţa cum să negociaţi. În următoarea scrisoare aţi putea sugera să învăţaţi împreună cum să evitaţi pretenţiile, lipsa de respect şi furia. Apoi, când sunteţi pregătiţi să negociaţi fără riscuri, puteţi începe rezolvarea problemelor într-un mod proactiv.

3. Niciun răspuns. Ocazional, când unul dintre clienţii mei scrie această scrisoare pentru a pune lucrurile în mişcare, partenerul o rupe şi o aruncă la gunoi. Sau nici măcar nu recunoaşte că ar fi primit scrisoarea. De obicei, în astfel de cazuri recomand planificarea unei despărţiri, trimiţând din nou scrisoarea, dar folosind de data asta cuvinte diferite şi menţionând că problema dumneavoastră trebuie luată în seamă. Un partener care nu este dispus să comunice este ca şi divorţat din punct de vedere emoţional. A încălcat jurământul de a avea grijă de partener, însuşi scopul căsniciei. Dacă trec doi ani în care partenerul nu este dispus să rezolve problemele într-un mod respectuos şi inteligent, cel neglijat ajunge de obicei la concluzia că nu mai are un partener conjugal şi cere divorţul. Uneori, acest lucru îl tulbură şi îl face pe celălalt partener să acţioneze. Presupunând că divorţul merge până la capăt, faptul că unul dintre soţi n-a fost dispus să ofere grija conjugală necesară înseamnă că relaţia lor se încheiase de ani de zile. În majoritatea cazurilor, însă, am descoperit că partenerii învaţă să-şi discute problemele într-un mod eficient când sunt despărţiţi, iar apoi trăiesc împreună o viaţă împlinită.

Am consiliat multe cupluri de pensionari care au

decis într-un final să abordeze problemele prin care au trecut în cea mai mare parte a căsniciei lor. Sunt fericiţi că au izbutit în cele din urmă să le rezolve, însă îşi doresc să o fi făcut când erau mult mai tineri. Preocupările legate de creşterea copiilor şi de dezvoltarea carierelor le-au distras atenţia suficient încât problemele lor să rămână nerezolvate.

Nu ignoraţi conflictele conjugale. Dacă de-a lungul căsniciei v-a fost teamă să aduceţi în discuţie problemele, încercaţi să recurgeţi la scrisoarea pe care v-am recomandat-o. Faceţi o prioritate din rezolvarea conflictelor care v-au frământat de-a lungul vieţii, însă cu respect faţă de celălalt.

15

Cum negociaţi când sunteţi o persoană nehotărâtă

O obiecţie destul de răspândită faţă de Politica Acordului în Cuplu ţine de faptul că unul dintre parteneri zace în uitare, iar celălalt analizează cu atenţie toate opţiunile. Asta deoarece condiţia implicită a PAC este să nu faceţi nimic până când nu ajungeţi la un acord. Iar în majoritatea conflictelor, lipsa oricărei acţiuni pune cuplul într-o situaţie din care amândoi au de pierdut.

Am descoperit că, prin exerciţiu, orice cuplu poate învăţa să ajungă la un acord când se confruntă cu un conflict. Dar recunosc că durează mai mult atunci când unul dintre parteneri este nehotărât. În medie, femeile par să fie mai nehotărâte decât bărbaţii. Luând în considerare numărul mare de conexiuni neuronale din creierul femeii, pe care le-am discutat mai devreme, n-ar trebui să fie o surpriză – femeile au mai multe informaţii de procesat. Mai există încă un factor care contribuie la această înclinaţie – femeile tind să fie oarecum mai anxioase decât bărbaţii. Testele care măsoară reacţiile emoţionale, precum Minnesota Multiphasic Personality Inventory (Hathaway şi McKinley), ajustează balanţa pentru a compensa diferenţele măsurabile dintre bărbaţi şi femei în ceea ce priveşte anxietatea. Un rezultat considerat neobişnuit de

anxios la bărbaţi este considerat normal în cazul femeilor, încă o dovadă că femeile tind să fie mai anxioase decât bărbaţii.

Însă anxietatea şi nehotărârea ce rezultă din ea nu trebuie privite ca un defect de personalitate. Deşi ar putea enerva o persoană mai impulsivă în decizii, în ansamblu, nehotărârea poate împiedica adeseori un cuplu să facă alegeri pripite.

Când un soţ şi o soţie îşi respectă unul altuia stilul de luare a deciziilor, indiferent dacă este unul impulsiv sau nehotărât, şi continuă negocierea până când ajung la un acord, pot beneficia de ce e mai bun din ambele stiluri şi pot evita ce-i mai rău. Desigur, deciziile impulsive pot crea necazuri unei persoane. Dar dacă în urma nehotărârii cineva rămâne paralizat, nici asta nu e bine. Încurajând o persoană impulsivă să analizeze mai mult, pentru a lua în considerare şi alte opţiuni, iar o persoană nehotărâtă, să încerce mai multe variante, pentru a vedea cum funcţionează, ambele vor avea de câştigat.

Aţi avut vreodată un conflict cu privire la alegerea culorii pentru una din camerele din casa dumneavoastră? O persoană impulsivă poate lua imediat o decizie şi să fie gata de zugrăvit cât ai bate din palme. O persoană nehotărâtă, pe de altă parte, se va chinui să aleagă din mii de mostre de culoare, întrebându-se cum vor afecta modificările de luminozitate fiecare culoare pe parcursul unei zile. În cuplul dumneavoastră unul tinde să ia decizii rapide, în vreme ce celălalt aşteaptă pentru a lua în considerare toate opţiunile? Cum ar putea ajunge vreodată un astfel de cuplu la un acord?

Dacă exersaţi metoda celor patru paşi ai unei negocieri de succes, veţi observa că atât impulsivitatea, cât şi nehotărârea pot fi acceptate. Veţi învăţa să evitaţi deciziile impulsive luând în considerare cu atenţie perspectiva celuilalt. De asemenea, veţi evita nehotărârea luând cel puţin nişte decizii provizorii într-un interval de timp rezonabil. Veţi învăţa să testaţi o posibilă rezolvare a

unui conflict înainte de a ajunge la un acord final. Veţi învăţa aceste lecţii importante pe măsură ce veţi ajunge să vă înţelegeţi şi să vă respectaţi unul pe celălalt.

Trebuie să ţineţi cont de o observaţie foarte importantă. Dacă testarea unei soluţii nu vă mulţumeşte pe amândoi cum v-aţi fi aşteptat, căutaţi alte idei. Dacă alegeţi o culoare pentru cameră şi nu are efectul pe care unul dintre parteneri îl aştepta, zugrăviţi camera altfel. O persoană nehotărâtă îşi va asuma cu uşurinţă riscuri ştiind că o decizie greşită poate fi corectată.

Prin urmarea acestor instrucţiuni, oamenii impulsivi vor învăţa să aştepte mai mult timp înainte de a lua o decizie, iar cei nehotărâţi învaţă că testarea unei posibilităţi nu duce la dezastru dacă nu are efectul la care se aşteptau. Foarte puţine decizii în viaţă sunt bătute în cuie. Majoritatea pot fi modificate pentru a face ca viaţa unui cuplu să fie cât mai plăcută pentru amândoi.

Timpul acordat în încercarea de a lua o decizie atunci când aveţi un conflict trebuie adus în discuţie când prezentaţi problema. Şi trebuie să vă dedicaţi timp pentru a discuta posibilităţile. Sunteţi relaxaţi ştiind că neînţelegerea este măcar discutată, iar când stabiliţi o dată provizorie pentru testarea unor posibile soluţii, puteţi să vă daţi frâu liber creativităţii.

De obicei, când luaţi o decizie de comun acord, va rămâne valabilă o bună bucată de vreme, iar asta se întâmplă deoarece este o decizie privind un stil de viaţă care vă face pe amândoi fericiţi. Aşadar, nu veţi mai relua aceleaşi conflicte, dacă sunt soluţionate aşa cum se cuvine. Desigur, dacă unul dintre parteneri tinde să fie nehotărât, poate dura mai mult până luaţi o decizie, însă după ce decideţi un lucru împreună, problema este rezolvată, iar dragostea voastră e salvată.

16

Cum negociaţi când partenerul nu doreşte să acţioneze

Condiţia implicită pentru Politica Acordului în Cuplu este să nu faceţi nimic. Când sunteţi într-un conflict privind ceva ce trebuie făcut şi nu aţi găsit încă o soluţie care să vă avantajeze pe amândoi, nu acţionaţi până nu ajungeţi la un acord.

Uneori, cuplul nu înţelege ce înseamnă *să nu facă nimic*. Continuaţi cu ce făceaţi până în acel moment sau încetaţi? De pildă, dacă Joyce nu suportă să merg cu viteză şi ar vrea să încetinesc, continuu să conduc în aceeaşi manieră până când ajungem la un acord? în definitiv, dacă ar fi să încetinesc până când se simte confortabil, aş face ce doreşte ea – o soluţie în care eu am de pierdut. În exemplul de faţă, a nu face nimic înseamnă să tragi pe dreapta şi să discutaţi până ajungeţi la un acord.

Fireşte, condiţia implicită nu reprezintă soluţia unui conflict. De fapt, de multe ori face mai rău decât continuarea acţiunii care îl deranjează pe partener. Scopul acesteia nu este soluţionarea problemei, ci mai degrabă să forţeze cuplul să-şi facă timp pentru a rezolva conflictul aşa cum se cuvine, o dată pentru totdeauna.

Dar dacă tocmai asta este soluţia finală pe care o doreşte partenerul dumneavoastră, să nu faceţi nimic? Din start, avem de-a face cu o situaţie din care doar unul are de câştigat.

Această problemă apare adesea în cazul deciziilor financiare. Soţul vrea să cumpere un echipament nou de pescuit, iar soţia se opune acestei achiziţii. Aplicarea condiţiei implicite a Politicii Acordului în Cuplu exclude achiziţionarea; astfel soţia câştigă, iar soţul pierde. Soţia vrea să cumpere rucsacuri noi pentru copii, dar soţul consideră că modelul de anul trecut este încă potrivit. Fără rucsacuri anul ăsta! Soţul învinge, soţia pierde.

Pentru a evita această dilemă nesatisfăcătoare, îi încurajez pe parteneri să pună toate conflictele nerezolvate pe primul plan până când vor ajunge la un acord în privinţa lor. Cu alte cuvinte, lipsa de acţiune nu ar

trebui să fie o soluţie tolerată de niciunul dintre soţi.

Priceperea şi bunăvoinţa ajută la menţinerea negocierii active

Principalul motiv pentru care cuplurile evită să discute conflictele din căsnicie este că de obicei asta nu se termină cu bine. În general, discuţiile sfârşesc printr-o ceartă. Dar dacă aţi exersat cei patru paşi ai negocierii de succes, aţi învăţat cum să faceţi aceste conversaţii sigure şi plăcute. De asemenea, o să vi se pară mult mai simplu să rezolvaţi conflictele printr-un acord. Astfel, atunci când apar, neînţelegerile sunt mai uşor de menţionat.

Este posibil ca rezolvarea unor conflicte extrem de încărcate emoţional să nu vă fie încă la îndemână, dar, pe măsură ce veţi continua să exersaţi soluţionarea unor chestiuni mărunte, abilitatea dumneavoastră se va dezvolta până în punctul în care veţi putea gestiona orice problemă.

Dar, pe lângă dezvoltarea abilităţii de negociere, poate aţi observat că se mai întâmplă ceva: vă sporeşte bunăvoinţa de care daţi dovadă faţă de celălalt. Asta se întâmplă pentru că abilitatea de negociere necesită dezvoltarea unei înţelegeri reciproce profunde, astfel încât amândoi să fiţi satisfăcuţi de rezultatul final. Învăţaţi cum să aveţi grijă unul de celălalt.

Caracteristica unui bun negociator este bunăvoinţa faţă de partenerul de negociere. Unul dintre motivele principale pentru care Joyce şi cu mine gestionăm atât de bine conflictele ţine de faptul că dorim să găsim soluţii care să ne facă pe amândoi fericiţi. Nu avem linişte dacă unul din noi este nemulţumit de situaţia actuală. Dacă lipsa de acţiune îl face pe unul din noi nefericit, găsim timpul necesar pentru a coopera şi pentru a rezolva problema. Asta trebuie să facă un bun negociator.

Dacă deveniţi negociatori buni, înseamnă că aţi dat deja dovadă de bunăvoinţă faţă de celălalt. Nu veţi fi satisfăcuţi de un rezultat în care *nu faceţi nimic*. Veţi menţine problema activă până găsiţi o soluţie.

Aşadar, dacă unul dintre dumneavoastră este dispus să se mulţumească cu condiţia implicită a PAC, ştiind că celălalt este nefericit cu această rezolvare, nu aţi exersat îndeajuns de mult pentru a deveni un negociator eficient. Ar trebui să exersaţi încercând să ajungeţi la un acord în cazul unor conflicte minore, învăţând cum să găsiţi soluţii reciproc avantajoase în locul celor din care doar unul câştigă. Pe măsură ce veţi deveni mai priceput, bunăvoinţa de care veţi da dovadă faţă de celălalt se va dezvolta, diminuând astfel posibilitatea de a accepta o situaţie care îl face pe unul dintre dumneavoastră nefericit.

La fel ca în cazul tuturor conflictelor conjugale care nu sunt soluţionate într-o perioadă rezonabilă, când un cuplu rămâne blocat într-o situaţie, uneori e util să obţină idei creative din alte surse. Una dintre posibilităţi este să vă consultaţi cu un expert în găsirea soluţiilor pentru anumite probleme conjugale. Aproape zilnic, cuplurile mă roagă să le ajut să găsească o rezolvare pentru conflictul lor, dar cu care să fie amândoi de acord. De obicei, răspunsul meu este însoţit de o justificare menită să-i convingă pe ambii soţi că aceea este calea dreaptă de urmat.

O altă sursă valoroasă de soluţii creative este forumul Marriage Builders, pe care îl găsiţi pe pagina de internet marriagebuilders.com. Mii de oameni s-au alăturat acestei comunităţi pentru a ajuta cuplurile să descopere rezolvări reciproc avantajoase, complet gratuite, pentru conflictele lor. Majoritatea au devenit experţi în soluţionarea tuturor tipurilor de conflicte conjugale.

Cu cât veţi înţelege mai bine valoarea găsirii unor soluţii reciproc avantajoase pentru problemele maritale şi cu cât vă veţi pricepe mai bine să le descoperiţi, cu atât mai apropiaţi vă veţi simţi unul de celălalt. După ce amândoi vă veţi dori ca partenerul să fie fericit, veţi respinge rezultatele permanente în urma cărora unul dintre dumneavoastră este nemulţumit, inclusiv condiţia

implicită a *lipsei de acţiune* caracteristică Politicii Acordului în Cuplu.

Cum negociaţi când nu vă mai entuziasmează nimic în calitate de psiholog clinician, am fost pregătit să-i ajut pe oamenii care suferă de depresie. Aceştia se bucură de foarte puţine lucruri în viaţă, dar au parte de multă suferinţă, întâmpină mari dificultăţi în a găsi ceva care să-i entuziasmeze. Am descris cumva felul în care vă simţiţi dumneavoastră sau partenerul de viaţă? în acest caz, credeţi că asta vă exclude din negocierea conjugală?

Cerinţa mea de a ajunge la acorduri primite cu entuziasm de ambii parteneri este făcută, în mare parte, pentru a descuraja înţelegerile reticente. Nu vreau ca partenerii să se mulţumească cu stiluri de viaţă în care unul dintre ei se simte constrâns sau obligat să cadă de acord. Când se întâmplă acest lucru, chiar dacă există o înţelegere, rezultatul nu este cu adevărat reciproc avantajos. Vreau ca partenerii să aibă răbdare şi să facă alegeri care să le confere fericire amândurora. Este vorba despre alegerile care intensifică cel mai mult sentimentele de iubire. Deciziile avantajoase pentru amândoi îi ajută pe parteneri să rămână îndrăgostiţi unul de celălalt.

Dar au şi un alt efect, pe care l-au observat psihologii clinicieni: îi ajută pe oameni să evite depresia. Cu cât o persoană ia mai multe decizii care, în mod clar, sunt spre binele ei, cu atât mai fericită tinde să fie (atâta vreme cât acest lucru nu se întâmplă în detrimentul celorlalţi). Când oamenii iau decizii fără tragere de inimă, tind să fie deprimaţi.

Astfel, când vine vorba despre negocierea conjugală, am remarcat un tipar. Adeseori, când se acceptă ca soluţie un acord ezitant, cel puţin unul dintre soţi sfârşeşte prin a fi deprimat, incapabil să mai găsească ceva care să-l entuziasmeze. Iar când un partener este deprimat, înţelegerile ezitante par a fi singura lor opţiune, deoarece în cea mai mare parte a timpului nimic nu le mai stârneşte

entuziasmul.

Cum ar trebui să încerce cuplurile să rupă acest tipar?

Înainte să răspund la întrebare, daţi-mi voie să vă prezint un scurt curs clinic despre depresie.

Voi începe cu o definiţie: depresia este sentimentul de tristeţe cauzat, de obicei, de senzaţia unei pierderi irecuperabile. O persoană deprimată se simte incapabilă de fericire, deoarece a pierdut ceea ce o făcea să se simtă împlinită. În lipsa acelui lucru, fericirea i se pare imposibil de atins.

Unele exemple de depresie provocată de pierderile irecuperabile sunt întemeiate. Decesul unei persoane dragi sau problemele de sănătate care pot duce la o moarte cumplită sunt exemple destul de des întâlnite. Un alt exemplu de depresie, de data aceasta într-o căsnicie, este aventura amoroasă. Chiar dacă soţul necredincios renunţă la idilă şi doreşte să-şi refacă mariajul, cel trădat simte adesea că pierderea încrederii în partenerul care l-a înşelat este iremediabilă. Iar fără încredere, cei doi nu mai pot avea niciodată o căsnicie fericită.

Cu toate astea, chiar şi în cazurile în care o pierdere este catastrofală, majoritatea oamenilor îşi găsesc fericirea în altceva. Cu alte cuvinte, depresia este rareori permanentă. Oamenii îşi învinge adesea sentimentul de depresie şi reuşesc să fie fericiţi.

În cazul persoanelor depresive există un adevăr şi o oarecare iraţionalitate. Este adevărat că poate au pierdut ceva care îi făcea fericiţi, dar asta nu înseamnă că nu mai pot fi din nou fericiţi. Iar asta ne duce la următoarea idee: există două tipuri de depresie – endogenă şi situaţională. Depresia *endogenă* are o cauză fiziologică fără bază raţională sau una foarte redusă. În cazul ei, nu pare să existe vreo pierdere reală. Depresia *situaţională*, pe de altă parte, este cauzată în principal de factorii ce ţin de stilul de viaţă, în care pierderea este destul de evidentă.

Aproape toate cazurile de depresie tratate în

decursul carierei mele au avut o origine situaţională. De obicei, când descopăr caracteristicile stilului de viaţă care provoacă depresia şi vin în ajutorul clientului pentru modificarea respectivelor caracteristici, depresia dispare.

Dar sunt conştient şi de fiziologia depresiei – factorul endogen. O pierdere tinde să declanşeze evenimente neurofiziologice care înrăutăţesc lucrurile. Acestea creează sentimentul depresiei, care face o persoană să se simtă neputincioasă în găsirea unor soluţii la problemele ei. Aşadar, le recomand de obicei persoanelor depresive să recurgă la medicaţie antidepresivă pentru a combate aceste reacţii neurofiziologice. Aceste medicamente îi fac pe oamenii care suferă de depresie să se simtă mai optimişti în privinţa schimbărilor necesare în stilul lor de viaţă şi îi ajută să le pună în practică.

În lipsa medicaţiei antidepresive, oamenii care sunt predispuşi la depresie au în acelaşi timp tendinţa de a lua decizii ezitante care ajută la menţinerea stilului lor de viaţă deprimant. De îndată ce îi ajut să scape de o caracteristică neplăcută a stilului de viaţă şi să o înlocuiască printr-una mai bună, ei iau o decizie care face ca o alta, la fel de neplăcută, să intre în viaţa lor. Soluţia pentru problemele lor este să evite în totalitate deciziile ezitante şi să încerce să ia cât mai multe hotărâri entuziaste le stă în putinţă. Câtă vreme sunt depresivi, însă, ei nu cred că aceste soluţii alternative există.

După cum am menţionat, este un tipar extrem de autodistructiv. Dacă nu credeţi că vă mai poate încânta ceva, vă veţi mulţumi cu înţelegeri ezitante care vor tinde să vă deprime. Dacă sunteţi depresiv, aveţi impresia că nimic nu vă mai poate stârni entuziasmul.

Şi acum?

Cum se aplică această analiză la întrebarea: cum trebuie să negocieze un cuplu atunci când cel puţin unul dintre parteneri nu este deloc entuziasmat?

În primul rând, dacă nimic nu vă mai stârneşte

entuziasmul, probabil suferiţi de depresie clinică. Depresia este cea mai răspândită tulburare mentală, iar tratamentul în acest caz are de obicei foarte mare succes. Aşadar, trebuie să fiţi consultat de un psiholog clinician sau de un psihiatru specializat în tratarea depresiei. Dacă terapeutul este competent, vă va încuraja să recurgeţi la medicaţia antidepresivă pentru a vă ajuta să vă simţiţi optimist în privinţa schimbărilor pozitive pe care le faceţi în privinţa stilului dumneavoastră de viaţă. Apoi terapeutul va lucra cu dumneavoastră pentru a vă ajuta să implementaţi aceste schimbări. După ce modificările au fost puse în aplicare, nu veţi mai avea nevoie de medicaţie, deoarece depresia dumneavoastră va dispărea.

În al doilea rând, după ce veţi depăşi depresia, încercaţi să luaţi toate deciziile noi privind stilul de viaţă utilizând PAC. Întrucât veţi fi mai optimist în găsirea soluţiilor reciproc avantajoase pentru conflictele cu care vă confruntaţi în căsnicie şi veţi deveni astfel mai creativ, veţi avea succes.

Să analizăm pentru o clipă modul în care depresia dumneavoastră vă afectează sentimentele de iubire. Deoarece vă face să vă simţiţi rău în majoritatea timpului, toate eforturile partenerului de a vă satisface nevoile nu vă vor intensifica iubirea. Cu alte cuvinte, depresia vă împiedică să fiţi îndrăgostit de partenerul dumneavoastră. Succesul căsniciei depinde de abilitatea dumneavoastră de a fi fericit şi entuziast în privinţa modului în care vă trăiţi viaţa. De aceea, dacă suferiţi de depresie cronică, spre binele dumneavoastră şi al partenerului de viaţă, urmaţi tratamentul recomandat de un terapeut profesionist.

18

Folosiţi-vă abilităţile *y y*

Dacă aţi citit până aici şi aţi urmat sfaturile pe care vi le-am oferit pe parcurs, aţi observat cât de eficientă poate fi negocierea. Deprindeţi obiceiul de a lua decizii reciproc avantajoase ori de câte ori aveţi un conflict conjugal, la fel cum facem Joyce şi cu mine. Sunteţi pe

drumul cel bun către o căsnicie foarte fericită şi plină de pasiune.

Dar dacă aţi citit această carte doar pentru a vedea ce am de spus, fără să luaţi cu adevărat decizii de comun acord, probabil aţi adunat de-a lungul anilor câteva conflicte majore care au nevoie de atenţia dumneavoastră cât mai curând posibil. Vă veţi simţi probabil deznădăjduiţi în ceea ce priveşte soluţionarea lor şi veţi avea impresia că nu sunteţi deloc compatibili, deoarece v-aţi îndepărtat prea mult unul de celălalt. Dragostea pe care o simţeaţi cândva va părea acum o amintire îndepărtată. S-ar putea să consideraţi că planul meu de negociere conjugală vine puţin cam târziu pentru dumneavoastră.

Dacă asta simţiţi, vreau să vă încurajez să daţi o şansă planului pe care vi-l propun, transformându-vă căsnicia exact aşa cum aţi sperat să fie. Din experienţa dobândită ajutând mii de cupluri să înveţe arta negocierii, pot să vă spun că o astfel de căsnicie încă mai poate fi salvată. Acordurile făcute cu entuziasm în absolut orice privinţă sunt posibile în orice cuplu.

Sunt foarte puţine cupluri care îşi încep căsnicia având abilitatea de a negocia eficient, iar majoritatea îşi petrec viaţa fără să deprindă vreodată această abilitate. Pe măsură ce în viaţa lor apar zilnic noi conflicte care se adună, deoarece rămân nerezolvate, cei doi ajung într-un final la concluzia că nu sunt deloc compatibili.

Alte soluţii oferite prin intermediul site-ului Marriage Builders în această carte, am oferit nenumărate metode prin care găsiţi rezolvări reciproc avantajoase pentru conflictele conjugale. Dar aş vrea să vă ofer şi alte soluţii pe care le-aţi putea folosi pentru a vă ajuta să gândiţi creativ. Acestea pot fi găsite pe site-ul meu, marriagebuilders.com.

În primul rând, vizitaţi forumul Marriage Builders. Este vorba despre o comunitate de oameni care se adună pentru a discuta despre căsniciile lor, pentru a răspunde la întrebări şi pentru a da sfaturi bazate pe experienţele

personale. Forumul este moderat de cei care au urmat sfaturile oferite de mine în această carte şi ale căror căsnicii au fost îmbunătăţite semnificativ.

Veţi descoperi că site-ul Marriage Builders vă va fi în totalitate de ajutor, deoarece cuprinde articole, o coloană de întrebări şi răspunsuri şi alte modalităţi de sprijin conjugal, gratuite pentru cei care îl vizitează. Milioane de cupluri din întreaga lume au apelat la aceste servicii pentru a găsi ajutor în soluţionarea problemelor cu care se confruntă.

Dacă aş putea, le-aş cere tuturor liceenilor să urmeze un curs legat de soluţiile reciproc avantajoase pentru conflictele conjugale, deoarece acest lucru i-ar ajuta să aibă căsnicii de succes. Dacă ar exista un asemenea curs, toţi elevii ar fi de acord că s-ar număra printre cele mai valoroase abilităţi pe care le-au învăţat la şcoală.

Dar există o abilitate ce trebuie deprinsă în afara sistemului educaţional. Şi nu este prea târziu nici pentru dumneavoastră să o învăţaţi. Aşadar, dacă nu urmaţi încă Politica Acordului în Cuplu şi nu exersaţi cei patru paşi ai unei negocieri de succes când vă confruntaţi cu un conflict conjugal, începeţi de astăzi.

Nu vă petreceţi viaţa într-o căsnicie fără dragoste şi pasiune, când tot ce trebuie să faceţi pentru a vă reaprinde iubirea este să învăţaţi cum să vă rezolvaţi conflictele într-un mod care vă face pe amândoi fericiţi! Desigur, e nevoie de pricepere şi probabil va trebui să exersaţi o vreme pentru a reuşi. Însă după ce aţi căpătat această abilitate veţi putea avea căsnicia la care aţi visat mereu şi vă veţi putea învăţa şi copiii cum pot avea o căsnicie de succes.

Anexa A

Fişă de lucru. Negocierea conjugală

Pasul 1: Stabiliţi reguli de bază

Regula 1: încercaţi să fiţi agreabil şi bine dispus pe tot parcursul discuţiei.

Regula 2: Siguranţa înainte de toate – când negociaţi, nu emiteţi pretenţii, nu daţi dovadă de lipsă de respect, nu

vă înfuriaţi.

Regula 3: Dacă ajungeţi într-un impas pe care vi se pare că nu îl puteţi depăşi sau dacă unul dintre dumneavoastră începe să aibă pretenţii, să dea dovadă de lipsă de respect sau să se înfurie, încetaţi negocierea şi reveniţi mai târziu asupra problemei.

Pasul 2: Identificaţi problema şi analizaţi-vă reciproc perspectivele

Problema:

Perspectiva dumneavoastră:

Perspectiva partenerului:

Pasul 3: Căutaţi soluţii posibile

Soluţii posibile:

Pasul 4 a: Alegeţi o soluţie care îndeplineşte condiţiile Politicii Acordului în Cuplu şi testaţi-o timp de o săptămână.

Pasul 4 b: Evaluaţi eficienţa soluţiei alese şi fie (a) reveniţi la Pasul 3 pentru a găsi o soluţie nouă, dacă este nevoie, fie (b) continuaţi să implementaţi soluţia actuală.

Anexa B

Chestionar. Nevoi emoţionale

© 11986, 2012 de Willard F. Harley, Jr.

Nume Dată

Acest chestionar este conceput pentru a vă ajuta să vă determinaţi nevoile emoţionale cele mai importante şi să evaluaţi eficienţa partenerului în a vă satisface aceste nevoi. Răspundeţi la toate întrebările cât mai sincer cu putinţă. Nu încercaţi să minimalizaţi niciun fel de nevoie pe care o consideraţi nesatisfăcută. Dacă aveţi nevoie de mai mult spaţiu pentru răspunsuri, ataşaţi separat o foaie de hârtie.

Partenerul dumneavoastră trebuie să completeze separat acest chestionar, astfel încât să puteţi descoperi care sunt nevoile lui şi să vă evaluaţi eficienţa în îndeplinirea acestora.

După ce aţi completat chestionarul, parcurgeţi-l încă

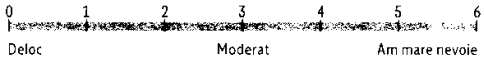
o dată, pentru a vă asigura că răspunsurile reflectă cu acurateţe sentimentele. Nu ştergeţi răspunsurile iniţiale, dar tăiaţi-le uşor, pentru ca partenerul să poată observa corecturile efectuate şi să le discute cu dumneavoastră.

Ultima pagină a acestui chestionar vă cere să identificaţi şi să clasificaţi cinci dintre cele zece nevoi în ordinea importanţei lor pentru dumneavoastră. Cele mai importante nevoi emoţionale sunt cele care vă conferă cea mai mare satisfacţie atunci când sunt îndeplinite şi care vă frustrează cel mai mult când rămân nesatisfăcute. Rezistaţi tentaţiei de a identifica doar nevoile pe care partenerul nu vi le satisface la momentul respectiv. Includeţi toate nevoile dumneavoastră emoţionale atunci când stabiliţi care dintre ele sunt cele mai importante.

Aveţi permisiunea editurii să fotocopiaţi chestionarul şi să-l măriţi la dimensiunea de 21, 5 * 28 cm, pentru a-l completa mai uşor.

1. Afecţiunea. Exprimarea non-sexuală a atenţiei prin cuvinte, felicitări, cadouri, îmbrăţişări, sărutări şi amabilităţi; crearea unui mediu care exprimă în mod clar şi repetat grija faţă de partener.

A. Nevoia de afecţiune: Indicaţi nivelul de afecţiune, încercuind cifra corespunzătoare.



Dacă sau când partenerul *nu* este afectuos cu dumneavoastră, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

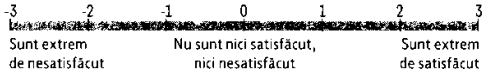
a. Foarte nefericit c. Nici fericit, nici nefericit b. Oarecum nefericit d. Fericit

Dacă sau când partenerul este afectuos cu dumneavoastră, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

a. Foarte fericit c. Nici fericit, nici nefericit b. Oarecum fericit d. Nefericit

B. Evaluarea afecţiunii partenerului dumneavoastră: Indicaţi cât de satisfăcut sunteţi de afecţiunea oferită de partenerul dumneavoastră, încercuind cifra

corespunzătoare.



Partenerul meu îmi oferă toată afecţiunea de care am nevoie. Da Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de frecvent v-ar plăcea ca partenerul să fie afectuos cu dumneavoastră?

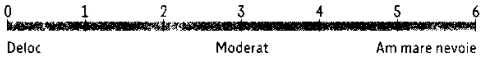
(scrieţi numărul) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiţi doar unul).

Îmi place modul în care partenerul îmi oferă afecţiune. O Da Nu

Dacă răspunsul este nu, explicaţi modul în care nevoia dumneavoastră de afecţiune ar putea fi mai bine satisfăcută.

2. împlinirea sexuală. O experienţă sexuală care se presupune a fi plăcută şi se petrece îndeajuns de frecvent pentru dumneavoastră.

A. Nevoia de împlinire sexuală: Indicaţi cât de mult aveţi nevoie de împlinire sexuală, încercuind cifra corespunzătoare.



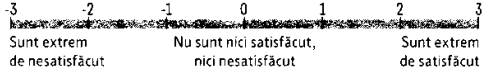
Dacă sau când partenerul *nu* este dispus să întreţină relaţii sexuale cu dumneavoastră, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

a. Foarte nefericit c. Nici fericit, nici nefericit b. Oarecum nefericit d. Fericit

Dacă sau când partenerul întreţine relaţii sexuale cu dumneavoastră, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

a. Foarte fericit c. Nici fericit, nici nefericit b. Oarecum fericit d. Nefericit

B. Evaluarea relaţiilor sexuale cu partenerul dumneavoastră: Indicaţi cât de satisfăcut sunteţi de activitatea sexuală cu partenerul dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.



Partenerul îmi satisface nevoile sexuale de câte ori am nevoie. Da Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de des v-ar plăcea ca partenerul să facă sex cu dumneavoastră?

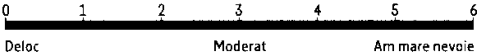
(scrieţi numărul) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiţi doar unul).

Sunt mulţumit de modul în care partenerul îmi satisface nevoile sexuale. 1 Da 1 Nu

Dacă răspunsul este nu, explicaţi cum aţi dori ca nevoia dumneavoastră de împlinire sexuală să fie mai bine satisfăcută.

3. Conversaţia intimă. Discutaţi despre sentimente, interese/opinii personale, planuri.

A. Nevoia de discuţii intime: Indicaţi cât de mult aveţi nevoie de discuţii intime, încercuind cifra corespunzătoare.



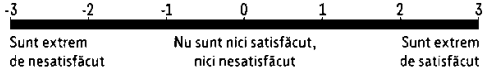
Dacă sau când partenerul *nu* este dispus să discute cu dumneavoastră, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

a. Foarte nefericit c. Nici fericit, nici nefericit b. Oarecum nefericit d. Fericit

Dacă sau când partenerul discută cu dumneavoastră, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

a. Foarte fericit c. Nici fericit, nici nefericit b. Oarecum fericit d. Nefericit

B. Evaluarea conversaţiei intime cu partenerul dumneavoastră: Indicaţi cât de satisfăcut sunteţi de discuţiile intime cu partenerul dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.



Partenerul discută cu mine ori de câte ori am nevoie. O Da 1 [Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de des v-ar plăcea ca partenerul să discute cu dumneavoastră?

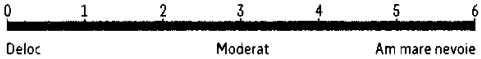
(scrieţi numărul) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiţi

doar unul).

Îmi place felul în care partenerul discută cu mine. dl Da Nu

Dacă răspunsul este nu, explicaţi modul în care v-ar putea fi satisfăcută mai bine nevoia de conversaţie intimă.

4. Activităţi recreaţionale. Activităţi recreaţionale cu cel puţin o altă persoană. A. Nevoia de activităţi recreaţionale: Indicaţi cât de mult aveţi nevoie de activităţi recreaţionale, încercuind cifra corespunzătoare.



Dacă sau când partenerul *nu* este dispus să vi se alăture în activităţi recreaţionale, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

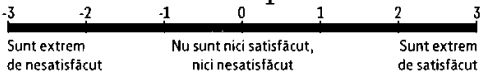
a. Foarte nefericit c. Nici fericit, nici nefericit b. Oarecum nefericit d. Fericit

Dacă sau când partenerul vi se alătură în activităţi recreaţionale, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

a. Foarte fericit c. Nici fericit, nici nefericit b. Oarecum fericit d. Nefericit

B. Evaluarea activităţii recreaţionale cu partenerul dumneavoastră:

Indicaţi cât de satisfăcut sunteţi de activitatea recreaţională alături de partenerul dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.



Partenerul meu mi se alătură în activităţi recreaţionale ori de câte ori am nevoie. Q Da 1 Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de des v-ar plăcea ca partenerul să vi se alăture în activităţi recreaţionale?

(scrieţi numărul) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiţi doar unul).

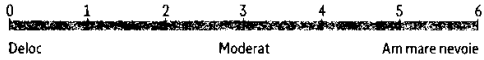
Sunt mulţumit de modul în care partenerul meu îmi satisface nevoia de activităţi recreaţionale. Q Da Nu

Dacă răspunsul este nu, explicaţi modul în care nevoia dumneavoastră de activităţi recreaţionale ar putea

fi mai bine satisfăcută.

5. Onestitatea şi transparenţa. Exprimarea sinceră şi deschisă a sentimentelor pozitive şi negative, a evenimentelor din trecut, a întâmplărilor şi planificării zilnice, a planurilor de viitor; nu lăsaţi o impresie greşită.

A. Nevoia de onestitate şi transparenţă: Indicaţi cât de mult aveţi nevoie de onestitate şi transparentă, încercuind cifra corespunzătoare.



Dacă sau când partenerul *nu* este onest şi transparent cu dumneavoastră, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

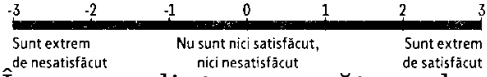
a. Foarte nefericit c. Nici fericit, nici nefericit b. Oarecum nefericit d. Fericit

Dacă sau când partenerul este onest şi transparent cu dumneavoastră, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

a. Foarte mulţumit c. Nici mulţumit, nici nemulţumit b. Oarecum mulţumit d. Nemulţumit

B. Evaluarea onestităţii şi transparenţei partenerului dumneavoastră:

Indicaţi cât de satisfăcut sunteţi de onestitatea şi transparenţa partenerului dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.



În care dintre următoarele sfere ale onestităţii şi transparenţei v-ar plăcea să observaţi îmbunătăţiri din partea partenerului dumneavoastră? (încercuiţi literele care se aplică în cazul dumneavoastră.)

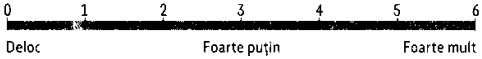
a. împărtăşirea reacţiilor emoţionale pozitive şi negative faţă de aspectele semnificative ale vieţii b. împărtăşirea informaţiilor referitoare la trecutul lui/ei personal c. împărtăşirea informaţiilor despre activităţile lui/ei zilnice d. împărtăşirea informaţiilor despre programul şi planurile lui/ei de viitor

Dacă aţi încercuit oricare dintre literele de mai sus,

explicaţi modul în care nevoia dumneavoastră de onestitate şi transparenţă ar putea fi satisfăcută mai bine.

6. Atracţia fizică. Observarea trăsăturilor fizice ale sexului opus, plăcute din punct de vedere fizic şi/sau sexual.

A. Nevoia de atracţie fizică: Indicaţi cât de mult contează atracţia fizică, încercuind cifra corespunzătoare.



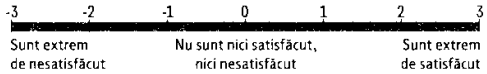
Dacă sau când partenerul *nu* este dispus să-şi exploateze la maximum atractivitatea fizică, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

a. Foarte nefericit c. Nici fericit, nici nefericit b. Oarecum nefericit d. Fericit

Dacă sau când partenerul îşi exploatează la maximum atractivitatea fizică, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

a. Foarte mulţumit c. Nici mulţumit, nici nemulţumit b. Oarecum mulţumit d. Nemulţumit

B. Evaluarea atractivităţii partenerului dumneavoastră: Indicaţi cât de satisfăcut sunteţi de atractivitatea fizică a partenerului dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.



În legătură cu care dintre următoarele caracteristici ale atractivităţii partenerului v-ar plăcea să observaţi îmbunătăţiri? (încercuiţi literele care se aplică în cazul dumneavoastră.)

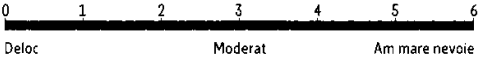
a. Pregătirea fizică şi greutatea normală d. O bună igienă personală b. Alegerea hainelor potrivite e. Un machiaj atrăgător c. O coafură/frizură atrăgătoare f. Altele

Dacă aţi încercuit una dintre caracteristicile de mai sus, explicaţi modul în care nevoia dumneavoastră de atractivitate fizică ar putea fi mai bine satisfăcută.

7. Sprijinul financiar. Furnizarea resurselor financiare pentru gospodărie, hrană şi îmbrăcăminte pentru familia dumneavoastră, la un standard de viaţă

acceptabil.

A. Nevoia de sprijin financiar: Indicaţi cât de mult aveţi nevoie de sprijin financiar, încercuind cifra corespunzătoare.



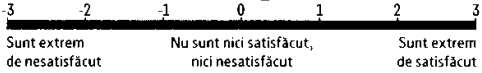
Dacă sau când partenerul *nu* este dispus să vă sprijine financiar, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

a. Foarte nefericit c. Nici fericit, nici nefericit b. Oarecum nefericit d. Fericit

Dacă sau când partenerul vă sprijină financiar, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

a. Foarte mulţumit c. Nici mulţumit, nici nemulţumit b. Oarecum mulţumit d. Nemulţumit

B. Evaluarea sprijinului financiar al partenerului dumneavoastră: Indicaţi cât de satisfăcut sunteţi de sprijinul financiar oferit de partenerul dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.



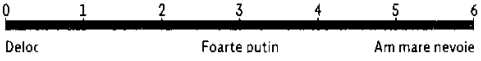
Cât v-ar plăcea să câştige partenerul dumneavoastră pentru a vă sprijini?

Câte ore pe săptămână v-ar plăcea să muncească acesta?

Dacă partenerul nu câştigă atât de mult pe cât v-ar plăcea, dacă nu munceşte atâtea ore pe cât v-aţi dori, dacă nu elaborează bugetul aşa cum v-ar conveni sau dacă nu-şi obţine veniturile aşa cum aţi vrea, explicaţi modul în care nevoia dumneavoastră de sprijin financiar ar putea fi mai bine satisfăcută.

8. Sprijinul în treburile casnice. Gestionarea sarcinilor gospodăreşti şi îngrijirea copiilor – dacă există – care creează un mediu familial lipsit de stres.

A. Nevoia de ajutor în treburile gospodăreşti: Indicaţi cât de mult aveţi nevoie de sprijin în treburile casnice, încercuind cifra corespunzătoare.



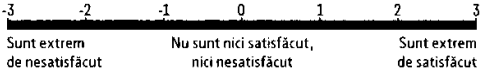
Dacă sau când partenerul *nu* este dispus să vă ofere ajutor, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

a. Foarte nefericit c. Nici fericit, nici nefericit b. Oarecum nefericit d. Fericit

Dacă sau când partenerul vă oferă sprijin casnic, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

a. Foarte mulţumit c. Nici mulţumit, nici nemulţumit b. Oarecum mulţumit d. Nemulţumit

B. Evaluarea sprijinului acordat de partenerul dumneavoastră: Indicaţi cât de satisfăcut sunteţi de sprijinul acordat de partenerul dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.



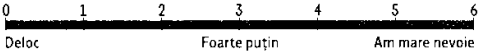
Partenerul îmi oferă tot sprijinul de care am nevoie. O Da 1 Nu

Sunt mulţumit de modul în care partenerul meu îmi oferă sprijin în treburile casnice. d] Da Nu

Dacă răspunsul este nu la oricare dintre întrebările de mai sus, explicaţi modul în care nevoia dumneavoastră de sprijin în treburile casnice ar putea fi satisfăcută mai bine.

9. Devotamentul familial. Acordarea sprijinului necesar pentru dezvoltarea morală şi educaţională a copiilor dumneavoastră în cadrul familiei.

A. Nevoia de devotament familial: Indicaţi cât de mult aveţi nevoie de devotament familial, încercuind cifra corespunzătoare.



Dacă sau când partenerul *nu* dă dovadă de devotament familial, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

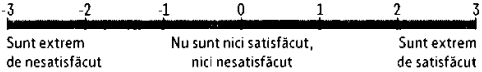
a. Foarte nefericit c. Nici fericit, nici nefericit b. Oarecum nefericit d. Fericit

Dacă sau când partenerul dă dovadă de devotament familial, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

a. Foarte mulţumit c. Nici mulţumit, nici nemulţumit

b. Oarecum mulţumit d. Nemulţumit

B. Evaluarea devotamentului familial de care dă dovadă partenerul dumneavoastră: Indicaţi cât de satisfăcut sunteţi de devotamentul familial al partenerului dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.



Partenerul meu dedică suficient timp familiei. EH Da 1 Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de frecvent v-ar plăcea ca partenerul să vi se alăture în activităţile familiale?

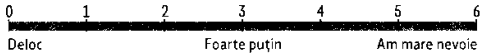
(scrieţi numărul) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiţi doar unul).

Sunt mulţumit de modulul în care partenerul meu petrece timp alături de familie. EH Da Nu

Dacă răspunsul este nu, explicaţi modul în care nevoia dumneavoastră de devotament familial ar putea fi satisfăcută mai bine.

10. Admiraţia. Dovada de respect, preţuire şi apreciere.

A. Nevoia de admiraţie: Indicaţi cât de mult aveţi nevoie de admiraţie, încercuind cifra corespunzătoare.



Dacă sau când partenerul *nu* vă admiră, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

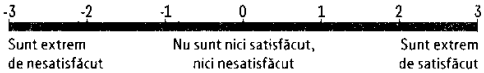
a. Foarte nemulţumit c. Nici mulţumit, nici nemulţumit b. Oarecum nemulţumit d. Mulţumit

Dacă sau când partenerul vă admiră, cum vă simţiţi? (încercuiţi litera corespunzătoare.)

a. Foarte mulţumit c. Nici mulţumit, nici nemulţumit b. Oarecum mulţumit d. Nemulţumit

B. Evaluarea admiraţiei manifestate de partenerul dumneavoastră:

Indicaţi cât de satisfăcut sunteţi de admiraţia manifestată de partenerul dumneavoastră, încercuind cifra corespunzătoare.



Partenerul îmi oferă toată admiraţia de care am nevoie. Q Da [Nu Dacă răspunsul este nu, cât de des v-ar plăcea ca partenerul să vă admire? (scrieţi numărul) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiţi doar unul).

Sunt mulţumit de admiraţia pe care mi-o oferă partenerul. Q Da Nu

Dacă răspunsul este nu, explicaţi modul în care nevoia dumneavoastră de admiraţie ar putea fi satisfăcută mai bine.

Clasificarea nevoilor emoţionale

Cele zece nevoi emoţionale esenţiale sunt enumerate mai jos. De asemenea, există şi un spaţiu necesar pentru a adăuga alte nevoi emoţionale pe care le consideraţi esenţiale pentru fericirea dumneavoastră conjugală.

În spaţiul lăsat liber în dreptul fiecărei nevoi, scrieţi un număr de la 1 la 5 pentru a clasifica importanţa nevoii pentru fericirea dumneavoastră. Notaţi, descrescător, cu 1 cea mai importantă nevoie, cu 2 următoarea nevoie din punctul de vedere al importanţei şi continuaţi, până când v-aţi clasificat cele mai importante cinci nevoi.

Pentru a vă ajuta să le clasificaţi, imaginaţi-vă că puteţi alege doar o singură nevoie ce poate fi îndeplinită. Care este cea care v-ar aduce cea mai multă fericire, ştiind că toate celelalte vor rămâne nesatisfăcute? Aceea ar trebui să fie numărul 1. Dacă aţi putea alege numai două, care ar fi alegerile dumneavoastră? Care sunt cele cinci nevoi care, odată satisfăcute, v-ar face cel mai fericit?

Afecţiunea împlinirea sexuală
Discuţia intimă
Activitatea recreaţională
Onestitatea şi transparenţa
Atracţia fizică
Sprijinul financiar
Sprijinul în sarcinile casnice
Devotamentul familial
Admiraţia

Anexa C

Chestionar. Elementele distructive ale iubirii

© 11992, 2013 de Willard F. Harley, Jr.

Nume Dată

Acest chestionar este creat pentru a vă ajuta să identificaţi elementele distructive ale iubirii manifestate de partenerul dumneavoastră. Soţul/soţia se transformă într-un element distructiv al iubirii de fiecare dată când unul dintre obiceiurile sale vă face să fiţi nefericit. Provocându-vă nefericire, partenerul scade sentimentele dumneavoastră de iubire, iar acest lucru, la rândul lui, este o ameninţare pentru dragostea pe care o simţiţi pentru acesta.

Există şase categorii de elemente distructive ale iubirii. În chestionarul următor, fiecare categorie are un set de întrebări. Răspundeţi la toate întrebările cât mai sincer cu putinţă. Nu încercaţi să vă minimalizaţi nefericirea provocată de comportamentul partenerului. Dacă aveţi nevoie de mai mult spaţiu pentru răspunsuri, ataşaţi separat o foaie de hârtie.

După ce aţi completat chestionarul, parcurgeţi-l încă o dată, pentru a vă asigura că răspunsurile vă reflectă cu acurateţe sentimentele. Nu ştergeţi răspunsurile iniţiale, dar tăiaţi-le uşor, pentru ca partenerul să poată observa corecturile efectuate şi să le discute cu dumneavoastră.

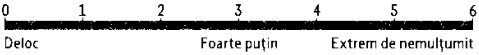
După ce aţi completat chestionarul, clasificaţi cele şase elemente distructive ale iubirii în ordinea importanţei lor. După ce le-aţi clasificat, probabil veţi descoperi că răspunsurile dumneavoastră la întrebările privind fiecare element în parte nu sunt în conformitate cu clasamentul final. Această neconcordanţă este des întâlnită. Reflectă adeseori o înţelegere mai puţin clară a sentimentelor dumneavoastră. Dacă remarcaţi neconcordanţe, discutaţi-le cu partenerul, pentru a vă ajuta să vă clarificaţi sentimentele.

Aveţi permisiunea editurii să fotocopiaţi chestionarul şi să-l măriţi la dimensiunea de 21, 5 x 28 cm, pentru a-l

putea completa mai uşor.

1. Pretenţiile egoiste: încercările din partea partenerului dumneavoastră de a vă obliga să faceţi ceva pentru el sau ea, însoţite de obicei de ameninţări în caz de refuz.

A. Pretenţiile egoiste, cauză a nefericirii: Indicaţi cât de nemulţumit sunteţi când partenerul are pretenţii egoiste de la dumneavoastră.



B. Frecvenţa pretenţiilor egoiste emise de partenerul dumneavoastră:

Indicaţi cât de des emite partenerul dumneavoastră pretenţii egoiste.

(scrieţi numărul) pretenţii egoiste în fiecare zi/săptămână/an

(încercuiţi doar unul).

C. Forma pretenţiilor egoiste: Ce face de obicei partenerul dumneavoastră când are pretenţii egoiste?

D. Forma pretenţiilor egoiste care provoacă cea mai mare nemulţumire:

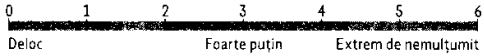
Care dintre formele de mai sus vă provoacă cea mai mare nemulţumire?

E. Declanşarea pretenţiilor egoiste: Când a început partenerul să aibă pretenţii egoiste?

F. Evoluţia pretenţiilor egoiste: Pretenţiile egoiste ale partenerului dumneavoastră s-au redus ori au sporit în intensitate şi/sau frecvenţă, comparativ cu momentul în care au început? Cum comparaţi pretenţiile egoiste din ultima vreme cu cele din trecut?

2. Părerile nerespectuoase: Tentativele partenerului de a vă modifica atitudinile, convingerile şi comportamentul prin încercarea de a vă obliga să-i adoptaţi modul de gândire.

A. Părerile lipsite de respect, cauză a nefericirii: Indicaţi cât de nemulţumit sunteţi când partenerul nu are o părere prea respectuoasă faţă de dumneavoastră.



B. Frecvenţa părerilor lipsite de respect ale partenerului dumneavoastră:

Indicaţi cât de des tinde partenerul să aibă păreri nerespectuoase faţă de dumneavoastră.

(scrieţi numărul) păreri nerespectuoase în fiecare zi/săptămână/

an (încercuiţi doar unul).

C. Forma părerilor nerespectuoase: Ce face de obicei partenerul dumneavoastră când are păreri nerespectuoase faţă de dumneavoastră?

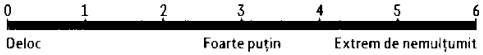
D. Forma părerilor nerespectuoase care provoacă cea mai mare nemulţumire: Care dintre formele de mai sus vă provoacă cea mai mare nemulţumire?

E. Declanşarea părerilor nerespectuoase: Indicaţi când a început partenerul să aibă păreri nerespectuoase faţă de dumneavoastră.

F. Evoluţia părerilor nerespectuoase: Părerile nerespectuoase ale partenerului dumneavoastră s-au redus ori au sporit în intensitate şi/sau frecvenţă comparativ cu momentul în care au început? Cum consideraţi părerile nerespectuoase din ultima vreme, comparativ cu cele din trecut?

3. Accesele de furie: Tentative deliberate ale partenerului de a vă răni din cauza furiei îndreptate către dumneavoastră. Acestea se materializează de obicei sub forma atacurilor verbale sau fizice.

A. Accesele de furie, cauză a nefericirii: Indicaţi cât de nemulţumit sunteţi când partenerul are o izbucnire furioasă.



B. Frecvenţa acceselor de furie ale partenerului dumneavoastră: Indicaţi cât de des tinde partenerul să aibă accese de furie faţă de dumneavoastră.

(scrieţi numărul) izbucniri furioase în fiecare zi/săptămână/an

(încercuiţi doar unul).

C. Forma ieşirilor nervoase: Ce face de obicei partenerul dumneavoastră când are accese de furie faţă de dumneavoastră?

D. Forma ieşirilor nervoase care provoacă cea mai mare nemulţumire:

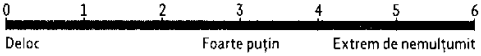
Care dintre formele de mai sus vă provoacă cea mai mare nemulţumire?

E. Declanşarea acceselor de furie: Când a început partenerul să aibă ieşiri nervoase faţă de dumneavoastră?

F. Evoluţia ieşirilor nervoase: Ieşirile nervoase ale partenerului dumneavoastră s-au redus ori au sporit în intensitate şi/sau frecvenţă, comparativ cu momentul în care au început? Cum consideraţi accesele de furie din ultima vreme, comparativ cu cele din trecut?

4. Lipsa de onestitate: Nereuşita partenerului de a vă dezvălui gândurile, sentimentele, deprinderile, simpatiile, antipatiile, trecutul personal, activităţile zilnice şi planurile sale de viitor. Lipsa de onestitate vă furnizează informaţii false despre oricare dintre subiectele de mai sus şi, în acelaşi timp, vă lasă ceea ce partenerul ştie că este o impresie falsă.

A. Lipsa de onestitate, cauză a nefericirii: Indicaţi cât de nemulţumit sunteţi când partenerul nu este sincer cu dumneavoastră.



B. Cât de des este nesincer partenerul dumneavoastră: Indicaţi cât de des tinde partenerul să nu fie sincer cu dumneavoastră.

(scrieţi numărul) momente în care nu este sincer în fiecare zi/

săptămână/an (încercuiţi doar unul).

C. Forma lipsei de onestitate: Ce face de obicei partenerul când nu este sincer cu dumneavoastră?

D. Forma lipsei de onestitate care provoacă cea mai mare nemulţumire:

Care dintre formele de mai sus vă provoacă cea mai

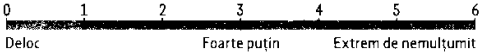
mare nemulţumire?

E. Declanşarea lipsei de onestitate: Când a fost pentru prima oară partenerul nesincer cu dumneavoastră?

F. Evoluţia lipsei de onestitate: Lipsa de onestitate a partenerului dumneavoastră s-a redus sau a sporit în intensitate şi/sau frecvenţă comparativ cu momentul în care a început? Cum consideraţi momentele de lipsă de onestitate din ultima vreme, comparativ cu cele din trecut?

5. Obiceiurile enervante: Comportamentul repetat al partenerului, fără să-i pese că vă deranjează. Aceste obiceiuri includ manierele partenerului: felul în care mănâncă, strânge în urma lui/ei sau vorbeşte.

A. Obiceiurile enervante» cauză a nemulţumirii: Indicaţi cât de nemulţumit sunteţi când partenerul are obiceiuri enervante.



B. Frecvenţa obiceiurilor enervante: Indicaţi cât de des tinde partenerul să aibă obiceiuri enervante.

(scrieţi numărul) obiceiuri enervante în fiecare zi/săptămână/an

(încercuiţi doar unul).

C. Forma obiceiurilor enervante: Ce face de obicei partenerul dumneavoastră când are obiceiuri enervante?

D. Forma obiceiurilor enervante care provoacă cea mai mare nemulţumire:

Care dintre formele de mai sus vă provoacă cea mai mare nemulţumire?

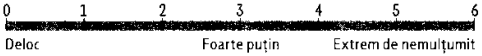
E. Declanşarea obiceiurilor enervante: Când a început partenerul să aibă obiceiuri enervante?

F. Evoluţia obiceiurilor enervante: Obiceiurile enervante ale partenerului dumneavoastră s-au redus ori au sporit în intensitate şi/sau frecvenţă, comparativ cu momentul în care au început? Cum consideraţi obiceiurile enervante din ultima vreme, comparativ cu cele din trecut?

6. Comportamentul egoist: Comportamentul gândit şi pus în practică de partener, fără să ia în considerare şi sentimentele dumneavoastră. De obicei, aceste

comportamente sunt planificate şi trebuie gândite înainte de a fi finalizate, cum ar fi participarea la evenimente sportive sau la un antrenament individual de exerciţii fizice.

A. Comportamentul egoist, cauză a nemulţumirii: Indicaţi cât de nemulţumit sunteţi când partenerul are un comportament egoist.



B. Cât de des are partenerul dumneavoastră un comportament egoist:

Indicaţi cât de des tinde partenerul să aibă un comportament egoist.

(scrieţi numărul) momente de comportament egoist în fiecare zi/săptămână/an (încercuiţi doar unul).

C. Forma comportamentului egoist: Ce face de obicei partenerul când are un comportament egoist faţă de dumneavoastră?

D. Forma unor comportamente egoiste care provoacă cea mai mare nefericire: Care dintre formele de mai sus vă provoacă cea mai mare nemulţumire?

E. Declanşarea comportamentului egoist: Când a început partenerul să aibă un comportament egoist?

F. Evoluţia comportamentului egoist: Comportamentul egoist al partenerului dumneavoastră s-a redus sau a sporit în intensitate şi/sau frecvenţă, comparativ cu momentul în care a început? Cum consideraţi comportamentul egoist din ultima vreme, comparativ cu cel din trecut?

Clasificarea elementelor distructive ale iubirii

Mai jos sunt enumerate cele şase categorii de elemente distructive ale iubirii. De asemenea, aveţi spaţiul necesar pentru a adăuga alte categorii de elemente despre care consideraţi că ar contribui la nefericirea dumneavoastră conjugală. În spaţiul furnizat în dreptul fiecărui element, scrieţi un număr de la 1 la 6 pentru a clasifica contribuţia lui relativă la nemulţumirea dumneavoastră. Scrieţi 1 înaintea elementului care vă

provoacă cea mai mare nemulţumire, 2 înaintea celui care vă provoacă următoarea mare nemulţumire şi continuaţi, în ordine descrescătoare, până le clasificaţi pe toate şase.

Pretenţii egoiste
Păreri nerespectuoase
Accese de furie
Obiceiuri enervante
Comportament egoist
Lipsă de onestitate